



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior
de Desporto e Lazer

NORMAS ORIENTADORAS PARA A ELABORAÇÃO E REDAÇÃO DA
DISSERTAÇÃO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO E TRABALHO DE PROJETO
MESTRADOS DA ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER

APROVADO EM REUNIÃO DE CONSELHO PEDAGÓGICO EM 4/10/2017

Presidente do Conselho Pedagógico

NORMAS ORIENTADORAS PARA A ELABORAÇÃO E REDAÇÃO DA DISSERTAÇÃO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO E TRABALHO DE PROJECTO

1. INTRODUÇÃO

O presente documento procura regulamentar e uniformizar os trabalhos finais dos cursos de Mestrado, da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Nesse sentido, este documento visa: (i) criar coerência entre os trabalhos finais de curso com os objetivos do curso e das competências adquirir no seu decurso; (ii) criar uma uniformização entre os diversos trabalhos finais de curso, sem com isto retirar a potencial originalidade inerente a cada um; (iii) servir de guião à redação dos respetivos documentos finais que suportam a graduação de Mestrado.

2. TIPOLOGIA DOS TRABALHOS

FINAIS DE CURSO

Como referido anteriormente, o presente documento procura uniformizar as dissertações, trabalhos de projeto e de relatórios finais de estágio ao abrigo do Despacho n.º 16549/2012, 2.ª série — N.º 251 — 28 de dezembro de 2012 e Despacho n.º 2459/2016, 2ª série — N.º 33 — 17 de fevereiro de 2016

Para o efeito, consideram-se como: (i) Dissertação: documento que comprova um nível aprofundado de conhecimentos numa área científica específica e competência para a prática da investigação; (ii) Relatório de estágio: documento que comprova um nível aprofundado de conhecimentos numa área laboral específica e competências para a prática profissional e; (iii) Trabalho de projeto: documento que comprova um nível aprofundado de conhecimentos numa área científica e/ou tecnológica e competência para a projeção e produção de soluções para a prática profissional ou de investigação.

As dissertações podem tomar a forma de trabalho de investigação ou de uma revisão sistemática (incluindo meta-análise).

3. DESIGN GRÁFICO E CONTEÚDO

3.1. Aspetos gerais

Os trabalhos deverão ser apresentados em formato digital, respeitando as normas gráficas das dissertações, projetos e relatórios de estágio disponibilizados no website da Escola Superior de Desporto e Lazer. A impressão da capa, contracapa e lombada do CD deverá ser realizada a cores. O corpo do documento deverá ser concretizado em cor preta sendo apenas admissível a utilização de cor em figuras. Cada capítulo terá início numa página ímpar.

3.2. Capa, preliminares e anexos

As páginas serão numeradas por ordem crescente, em numeração árabe para o corpo do trabalho propriamente dito e em romano para os preliminares e anexos/apêndices. A numeração dos preliminares e dos anexos/apêndices é feita de forma contínua. A numeração deve estar inserida ao centro, antes da margem inferior da página.

A capa, lombada e contracapa devem respeitar as normas gráficas disponibilizadas no website da Escola Superior de Desporto e Lazer. O título não deve conter abreviaturas.

A folha de rosto deve incluir os mesmos dados que indicados na capa. A estes, acrescenta-se o nome profissional e o grau académico do(s) orientador(es).

No verso da folha de rosto deve ser incluída uma ficha de catalogação com todos os dados de identificação resumidos em forma de referência bibliográfica, à qual se juntam até cinco palavras-chave.

Exemplo

PINHEIRO, Sílvia Filipa Veloso

Estado de saúde e capacidade funcional: Estudo com idosos do concelho de Arcos de Valdevez / Sílvia Filipa Veloso Pinheiro; Orientador Professor Doutor José Pedro Bezerra. - Dissertação de Mestrado em Promoção e Educação para a Saúde, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. - 113 p.

Palavras chave: Idoso; SF-36 V2; Teste Handgrip; Teste dos seis minutos a andar; IMC

A página seguinte é reservada às dedicatórias (opcional) e a página ímpar seguinte e as demais necessárias para os agradecimentos (de igual modo, opcional). Esta secção inicia-se com a titulação "Agradecimentos", letra maiúscula, em tamanho 20 e cor cinzenta. O texto dos "AGRADECIMENTOS" deverá ser redigido em fonte Arial, tamanho 12, alinhamento justificado, espaçamento 1.5. A secção visa agradecer publicamente a pessoas individuais e/ou organizações cuja participação, direta ou indireta, tenham sido determinantes para a consecução do trabalho. As páginas seguintes devem ser utilizadas

para os índices que sejam necessários (p.e., índice geral, o índice de figuras, o índice de quadros e o índice de equações).

As duas páginas ímpares seguintes servem para os resumos em português e inglês. Os resumos são, respetivamente, titulados pelas palavras respetivamente "Resumo" e "Abstract", letra maiúscula, em tamanho 20 e cor cinzenta. O texto do "Resumo" e "Abstract" deverá ser redigido em fonte Arial, tamanho 12, alinhamento justificado, espaçamento antes e depois 6pt, espaço entre linhas 1.5. O "Resumo" e o "Abstract" devem ser estruturados, com os seguintes cabeçalhos: i) Objetivos; ii) Métodos; iii) Resultados; e iv) Conclusões.

Exemplo

RESUMO

Objetivo: O objetivo deste estudo foi descrever a perceção da qualidade de vida em indivíduos acima dos 70 anos, tendo em conta a participação em programas de exercício físico em contexto comunitário e idosos institucionalizados. Métodos: Para o efeito foi realizado um estudo transversal onde foram avaliados 250 idosos (74.8% do sexo feminino) segundo 4 contextos distintos. Grupo 1 (n=148) corresponde aos idosos comunitários a praticar exercício (frequência: 2 sessões/semana; duração: 45 minutos); No grupo 2 (n=41), incluem-se os idosos que pertencem à comunidade e não fazem exercício; No grupo 3 (centro de dia; n=37) e grupo 4 (institucionalizados; n= 24), correspondem aos idosos institucionalizados que não praticam exercício. Para avaliar a perceção da qualidade de vida utilizou-se o questionário SF36. Utilizou-se a regressão linear múltipla para estimar a tendência dos scores por grupo de avaliação. Resultados: Nos domínios da Função Física, Saúde Mental e Vitalidade, após ajuste para a idade, observou-se uma tendência significativa (p para a tendência <0.05) por contexto sócio comportamental, com os valores medianos de qualidade de vida a pertencerem aos idosos envolvidos em programas de exercício físico. Conclusões: Programas de intervenção com base na prática de exercício físico, mesmo com pouca frequência e duração, relacionaram-se com melhor qualidade de vida em idosos comunitários.

----- quebra de página -----

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to evaluate the linear and curvilinear relationship between body mass index (BMI) and physical fitness in children and adolescents. Methods: Participants were 4567 (2505 girls) children aged 6-16 years. Weight and height were measured and BMI was calculated and adjusted for age and sex using WHO z-scores. Physical fitness was evaluated with the following tests: Yo-Yo test, standing long jump, seated 2-kg medicine ball throw, and 20-m dash. Participants were grouped into two groups

according to their maturity status, estimated as years from peak height velocity. Associations were determined with linear and nonlinear quadratic regression models. Results: The nonlinear quadratic regression coefficient was significant for the 20-m dash among girls of both maturity status levels, and in maturity status level 1 boys; for the standing long jump among boys of both maturity status levels, and in maturity status level 1 girls. The Yo-Yo test was only significant for maturity status level 1 boys. For the medicine ball throw, the linear regression coefficient was significant for both maturity status levels in both sexes. Almost all physical fitness items were observed to have meaningfully large nonlinear relationships with BMIz, but they were not all significant due to the small sample size, especially in maturity status level 2. Conclusion: The association between BMI and physical fitness is nonlinear in the majority of its components, and those with lower and higher BMI had poorer fitness.

Adicionalmente, os resumos não deverão exceder as 350 palavras. Podendo ter até 500 palavras no caso de dissertações que seguem a metodologia de estudos de revisão.

Imediatamente após cada resumo, e deixando uma linha em branco, devem ser apresentadas cinco palavras-chave, separadas por vírgula, que não coincidam com termos já utilizados no título do trabalho. Para seleção das palavras-chave aconselha-se uma consulta dos Medical Subject Headings 2018 (www.pubmed.com). No resumo não devem ser utilizadas abreviaturas e símbolos, que não os de uso corrente e as unidades de medida.

A página ímpar seguinte apresenta a lista de abreviaturas e de símbolos utilizadas ao longo do trabalho. Esta secção inicia-se com a titulação "LISTA DE ABREVIATURAS", letra maiúscula, em tamanho 20 e cor cinzenta

Os anexos e apêndices constituem os capítulos de pós-texto do documento, devendo, por isso, ser apresentados depois da bibliografia. Trata-se de material não fundamental para o entendimento do trabalho. Todavia, é determinante para a avaliação do mesmo e para verificação aprofundada dos dados, opiniões e premissas, pelo que não deve ser considerado como irrelevante. Nos anexos pode incluir-se, entre outros, os dados em bruto, os resultados do tratamento estatístico, documentação complementar em função do tipo de trabalho e da temática a abordar.

3.3. Estilo de redação

A forma e o conteúdo do trabalho propriamente dito variam consoante a natureza do trabalho, por exemplo, dissertação (investigações originais ou revisões da literatura), relatório final de estágio ou trabalho de projeto.

O trabalho, pode ser redigido integralmente em língua portuguesa ou inglesa, sem prejuízo para a língua original na referência da bibliografia e alguns termos universalmente aceites ou específicos da área científica do tema.

Do ponto de vista da redação deve-se optar por um estilo impessoal ou na primeira pessoa

do plural. Tanto quanto possível há que evitar juízos de valor, qualificações e adjetivações. A redação deve ser, portanto, eminentemente factual. Deve ser adotada uma linguagem simples e informativa. De igual modo, deve-se adotar a terminologia específica da área científica em causa. A opção por frases e parágrafos curtos é tida como uma mais-valia.

Ainda no âmbito da redação, só são admissíveis as unidades do sistema internacional (SI) e abreviaturas convencionais. Deve ser tido em atenção que entre o valor e a unidade deve ser dado um espaçamento (p.e., 2,5 m). De recordar que em língua portuguesa o símbolo indicativo de casa decimal é a vírgula (p.e., 2,5) e na inglesa o ponto (p.e., 2.5). A primeira redação de qualquer símbolo ou abreviatura deve surgir por extenso seguido do respetivo símbolo/abreviatura entre parênteses (p.e. Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL)).

As normas de redação do documento implicam que o texto se encontre em fonte Arial, tamanho 12, alinhamento justificado, espaçamento antes e depois 6pt, espaçamento entre linhas de 1.5. As margens do documento devem apresentar 2 cm na margem superior, 1.75 cm na inferior e 3.00 cm nas laterais e 0 na medianiz. Os cabeçalhos principais devem ser identificados de acordo com o capítulo (p.e., capítulo I, título 1.1., subtítulo 1.1.1) redigidos em letra maiúscula (p.e., TÍTULO 1), fonte Arial, tamanho 15, alinhamento à esquerda, com um parágrafo de espaçamento antes e depois do texto. O subcapítulos devem assumir um ponto inferior no tamanho de forma sequencial à inserção da subcategoria até ao máximo do tamanho 12 (p.e., SUB-TÍTULO 1.1. (tamanho 14); SUB.TÍTULO 1.1.1. (tamanho 13)).

3.4. Bibliografia e citações

Deve-se privilegiar trabalhos de elevada qualidade e tão recentes quanto possível, evitando apresentação de premissas científicas obsoletas ou duplas referências (p.e. Cabral (2015) citado por Coutinho (2017)).

As referências no texto, tabelas, legendas e lista final de referências bibliográficas devem seguir o estilo American Psychological Association, Sixth Edition (<http://www.apastyle.org/manual/>).

Exemplo:

Revista: Silva, B.; Clemente, F. M.; Camões, M.; Bezerra, P. (2017). Functional Movement Screen Scores and Physical Performance among Youth Elite Soccer Players. *Sports* 5, 1: 16 - 16. doi: 10.3390/sports5010016

Livro: Rodrigues, L. P.; Gabbard, C. (2009). *Assessing motor affordances in the home environment*. Germany: VDM Verlag .

3.5. Iconografia

As figuras, quadros e tabelas deverão ser numeradas em árabe e inseridos no texto. A numeração deverá ser sequencial.

Qualquer iconografia deve estar acompanhada de uma legenda, a qual deve ser incluída por baixo das figuras e por cima de quadros e tabelas. As abreviaturas e símbolos

utilizados terão de ser explicados na legenda, com exceção das unidades de medida.

O texto, deve remeter para uma figura, tabela ou quadro pela seguinte forma: "Na Figura 1 verifica-se...", ou entre parêntesis "(conforme Tabela 1) (ver Quadro1)". Cada Figura, quadro ou Tabela deverá surgir apenas depois de ter sido explicitada a sua existência no corpo do texto.

As figuras deverão ter uma resolução de elevada qualidade e opcionalmente cores. No caso de gráficos, estes devem ser produzidos em software específico. Diagramas e esquemas também devem ser produzidos em software específico. Os quadros e tabelas devem ser de cor preta e ajustadas, sempre que possível, a tamanho 12.

3.6. Estrutura

3.6.1. Dissertação no formato investigação original

As dissertações que se constituam como uma investigação original devem incluir as seguintes secções:

1. Título: informativo, apelativo, evitando as abreviaturas. Se necessário usar um título genérico, seguido de um subtítulo específico.
2. Preliminares: como atrás descritos.
3. Introdução: descrição clara do "estado da arte" (deve-se privilegiar a literatura mais atual, contextualizando sempre que possível ou desejável o processo de evolução histórica do conhecimento até ao referido "estado da arte") na área da temática da dissertação, orientando para um conjunto de problemas a serem resolvidos na dissertação e delimitando o tema a abordar. As hipóteses e os objetivos do estudo devem ser explicitamente referidos.
4. Material e métodos, incluindo: (i) design global da metodologia, (ii) descrição e caracterização da amostra. Deverão ser observadas as regras de conduta constantes da declaração de Helsínquia e a legislação nacional em vigor, no que diz respeito à inclusão de ser humanos e animais na investigação. Deverá ser garantida a proteção e confidencialidade das informações pessoais recolhidas sendo que nenhum dos registos deverá ter a identificação dos participantes; (iii) descrição exaustiva dos instrumentos e procedimentos, com respetivas referências bibliográficas, utilizados na recolha dos dados e; (iv) os procedimentos de análise de dados adotados.
5. Resultados: (i) os resultados deverão ser apresentados de forma concisa, sem omitir factos relevantes que possam induzir interpretações erradas ou incompletas; (ii) deve-se apresentar os dados tratados, remetendo os dados em bruto para anexo, caso seja necessário; (iii) deve-se privilegiar a apresentação dos resultados através de iconografia (i.e., tabelas e figuras). A iconografia deve ser inserida no corpo do texto, apenas depois de referenciada neste e; (iv) os resultados de maior relevância devem ser descritos no próprio texto para reforço da sua importância.
6. Discussão: (i) a discussão deve incluir, sumário conciso da evidência encontrada, a discussão dos resultados e da metodologia utilizada, tendo por base a literatura científica

na área de especialização; (ii) a discussão dos resultados analisa a coerência dos dados propriamente ditos, comparando-os com os existentes na literatura. Na discussão dos resultados deve-se discorrer sobre as implicações dos resultados encontrados. Também se podem formular novas hipóteses, e/ou recomendações para estudos futuros.; (iii) na discussão da metodologia, justificam-se as opções metodológicas tomadas, em termos de técnicas, procedimentos e instrumentos, bem como, as limitações do estudo;

7. Conclusões: (i) as conclusões são a resposta ao problema definido inicialmente, esclarecendo os objetivos propostos e/ou os testes de hipóteses elaborados; (ii) as conclusões devem sempre que possível incluir implicações práticas.

8. Bibliografia: como atrás descritos.

9. Anexos: como atrás descritos.

Opcionalmente, a dissertação no formato de investigação original pode adotar a estrutura vulgarmente designada por "modelo escandinavo", composto por um conjunto de artigos preparados para submissão, já submetidos, aceites e/ou publicados. Devendo ter sempre uma introdução geral e uma discussão geral com uma conclusão genérica.

3.6.2. Dissertação no formato de estudo de revisão

Este tipo de dissertação podem ser revisões sistemáticas ou revisões críticas da literatura ou meta-análises.

Deve ser realizada uma procura aprofundada das fontes em bases de dados bibliográficas e criteriosamente selecionadas. O processo de procura e os critérios de inclusão devem ser descritos. As dissertações no formato de revisão sistemática (incluindo meta-análise) devem incluir as seguintes secções:

1. Título: informativo, apelativo, evitando as abreviaturas. Se necessário usar um título genérico, seguido de um subtítulo específico.

2. Preliminares: como atrás descritos.

3. Introdução, incluindo: (i) descrição clara e resumida do "estado da arte" na área, orientando para conjunto de problemas a serem resolvidos na dissertação; (ii) o(s) objectivo(s) geral(ais) da dissertação e; (iii) a metodologia utilizada e a sua justificação e; (iv) um enunciado resumido a estrutura da dissertação, evidenciando o propósito de cada secção ou capítulo, assim como, a justificação do seu ordenamento.

4. Desenvolvimento do problema, incluindo: (i) o desenvolvimento do trabalho propriamente dito, com base na sua especificidade e da temática a abordar; (ii) apresentar uma organização estrutural e conceptual bem justificada, reconhecendo-se como lógica para o problema em estudo.

5. Conclusões: (i) as conclusões são a resposta ao problema definido inicialmente; (ii) as conclusões devem sempre que possível incluir implicações práticas.

6. Bibliografia: como atrás descritos.

7. Anexos: como atrás descritos.

Opcionalmente, a dissertação no formato de estudo de revisão pode adotar a estrutura vulgarmente designada por "modelo escandinavo", composto por um artigo preparado para submissão, já submetido, aceite e/ou publicado.

3.6.3. Relatório final de estágio

Os relatórios finais de estágio devem incluir as seguintes secções:

1. Título: informativo, apelativo, evitando as abreviaturas. Se necessário usar um título genérico, seguido de um subtítulo específico.

2. Preliminares: como atrás descritos.

3. Introdução, incluindo: breve descrição do "estado da arte" (deve-se privilegiar a literatura mais atual, contextualizando sempre que possível ou desejável o processo de evolução histórica do conhecimento até ao referido "estado da arte") na área da especialização em estágio. Esta concisa revisão da literatura, deve expor de forma clara todo o suporte científico que sustenta a intervenção do mestrando em contexto prático, tendo por base a possível especialização selecionada no decorrer do ano curricular; (ii) motivações para realização do estágio na área de intervenção; (iii) breve caracterização da organização; (iv) breve caracterização do tipo de tarefas a implementar; (v) o(s) objectivo(s) geral(ais) do estágio e; (vi) um enunciado resumindo a estrutura do trabalho desenvolvido, evidenciando o propósito de cada secção ou capítulo.

4. Plano de atividades do candidato, incluindo as tarefas (atividades e projetos) a desenvolver, explicitando: (i) tempo; (ii) recursos humanos; (iii) recursos financeiros; (iv) recursos materiais e procedimentos; (v) carácter (regular ou esporádico); (vi) cronograma; (vii) expectativas do candidato antes do estágio; (viii) expectativas do candidato antes do início da tarefa.

5. Relatório das atividades do candidato, explicitando para cada tarefa realizada: (i) planeamento; (ii) realização; (iii) avaliação (auto-avaliação e hetero-avaliação); (iv) conclusão; (v) sugestões para o futuro. No caso de tarefas planeadas e não realizadas deve ser apresentada a justificação aprofundada dos seus motivos.

6. Conclusões, incluindo: (i) análise crítica geral das tarefas planeadas e realizadas; (ii) pontos fortes do estágio; (iii) pontos fracos do estágio; (iv) oportunidades criadas; (v) ameaças verificadas.

É admissível, tornando-se mesmo uma mais-valia, a inclusão de tarefas do tipo investigação original em contexto de estágio, seguindo a estrutura atrás descrita para a execução da dissertação (Introdução, Métodos, Resultados, Discussão e Conclusões).

7. Bibliografia: como atrás descrita.

8. Anexos: como atrás descritos.

3.6.4. Trabalho projeto

Os trabalhos de projeto devem incluir as seguintes secções:

1. Título: informativo, apelativo, evitando as abreviaturas. Se necessário usar um título genérico, seguido de um subtítulo específico.

2. Preliminares: como atrás descritos.

3. Introdução, incluindo: (i) descrição clara e resumida do “estado da arte” na área ou do contexto, orientando para a solução de problemas a serem resolvidos com o projeto de um produto ou serviço; (ii) o(s) objetivo(s) geral(ais) do trabalho de projeto e; (iii) um enunciado resumido a estrutura do trabalho de projeto, evidenciando o propósito de cada secção ou capítulo, assim como, a justificação do seu ordenamento.

4. Métodos e procedimentos: dependendo da natureza do projeto este capítulo deverá conter os elementos que permitam caracterizar devidamente: (i) os sujeitos e/ou locais intervenientes (descrição e caracterização da amostra); (ii) a identificação da metodologia empregue na implementação do projeto (técnicas e/ou métodos), bem como os instrumentos ou materiais utilizados; (iii) os procedimentos utilizados para a realização do trabalho (autorizações, cronologia, etc.); (iv) metodologia utilizada para análise dos resultados / avaliação do Projeto. Este capítulo deverá permitir a replicação exata do trabalho na comunidade científica, bem como a relativização dos resultados e conclusões ao respetivo nicho metodológico.

5. Desenvolvimento do projeto, incluindo em função da temática: (i) projeto do produto ou serviço; (ii) desenvolvimento do produto ou serviço; (iii) implementação/validação do produto ou serviço. Deve-se apresentar uma organização estrutural e conceptual bem justificada, reconhecendo-se como lógica para o problema em estudo

6. Resultados: neste capítulo, e independentemente da natureza do projeto, trata-se de apresentar os seus resultados, documentados pelas técnicas adequadas (e descritas nos pontos anteriores). Os resultados do projeto deverão ser apresentados de forma ordenada, simples e concisa. Aqui trata-se de “arrumar” e apresentar os resultados, para que possam ser auto-interpretáveis pelos leitores. Sugere-se por isso a utilização de quadros, figuras e/ou fotografias, devidamente legendados e comentados no texto. É importante não omitir factos relevantes que possam induzir a interpretações erradas ou incompletas. Sugere-se a arrumação por subtítulos, relativos às partes analisadas. Recomenda-se que seja evitada qualquer referência bibliográfica, assim como qualquer conteúdo que diga respeito à discussão dos resultados.

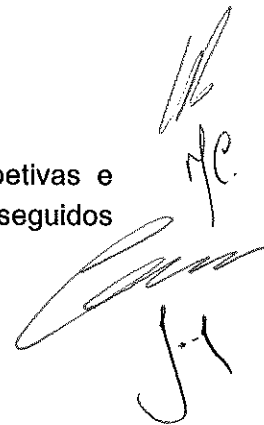
7. Discussão dos resultados: aqui é feita uma discussão dos resultados obtidos no projeto. No discurso, sugere-se que o autor deve realizar uma discussão de interpretação pessoal, mas sempre numa perspetiva científica comparativa com outros projetos e apoiada na literatura e nas boas-práticas revistas. Este ponto é fundamental para o trabalho, porque é nele que o autor procura responder aos objetivos e questões iniciais, demonstrando a relevância dos seus resultados.

8. Conclusões: Apresentação sintética das conclusões do trabalho, segundo os objetivos a

que se propôs. Devem ser apresentadas as limitações do trabalho, as perspectivas e implicações práticas para o futuro e os níveis de generalização que foram conseguidos com o trabalho.

9. Bibliografia: como atrás descrita.

10. Anexos: como atrás descritos.

Handwritten signature and initials in the top right corner. The signature is a large, cursive scribble, and the initials 'J-1' are written below it. There are also some other faint marks above the signature.