1. Por que debemos citar.

-Reconócese o mérito dos autores e autoras consultadas para realizar o noso traballo.

-Refórzase a credibilidade da investigación.

-Evítase caer no plaxio.

-Posibilitamos que quen le o noso traballo poida consultar, de primeira man, os documentos que se mencionan.

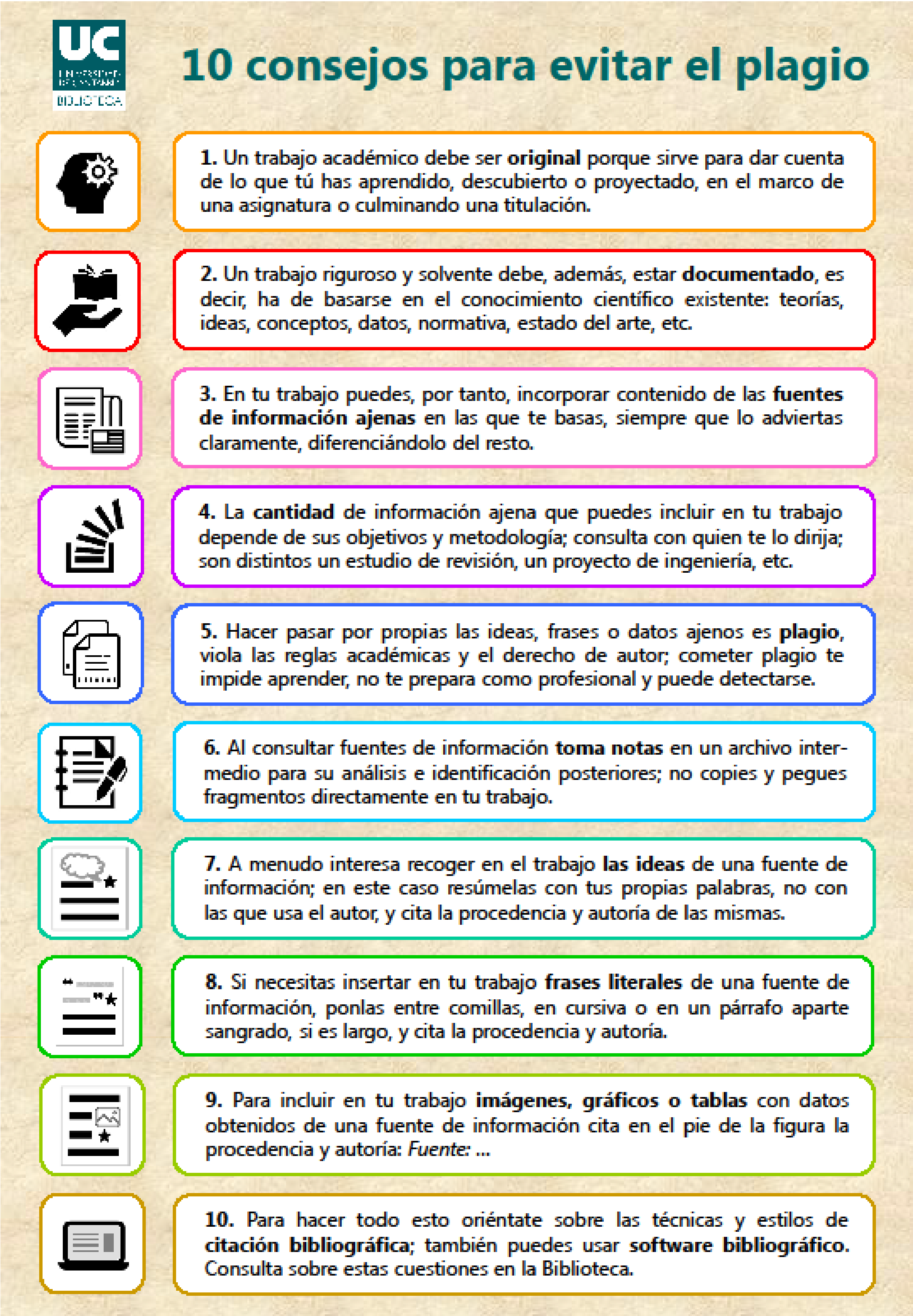
-Citamos por unha cuestión de ética.

O plaxio é cada vez máis habitual debido as facilidades que ofrecen as novas tecnoloxías; estamos na era do "copia e pega". Adoita ter varias formas, entregar un traballo alleo como se fose propio, reproducir un fragmento cambiando algunhas palabras, ou citar ao autor/a pero sen os datos necesarios para a súa localización, son moitas as formas que levan a incumprir a Lei de Propiedade Intelectual de 1996.

A Universidade da Coruña nas súas Normas de Avaliación, Revisión e Reclamación di que o plaxio poderá ser causa de suspenso da actividade.

A Universidade da Coruña ten un programa de detección de plaxio, Turnitín.

Debemos citar todos os documentos que utilicemos para realizar o noso traballo, artigos de revistas, blogs, fotografías, webs, videos, capítulos de libros, gráficos,….



Infografía da Biblioteca Universitaria de Cantabria

2. Formas axeitadas para nomear as fontes consultadas.

-Cita

-Bibliografía

-Referencias bibliográficas

-Notas

Cita.

Unha cita é unha mención a un texto, idea ou frase allea, unha forma de referencia breve que vai xusto ao lado do texto có que se relaciona. Poñemos unha cita cada vez que expoñemos ideas doutras persoas. A súa función é darlle sustento ao argumentado no noso traballo.

As citas conforman as Referencias Bibliográficas.

Cita directa ou textual:

Reproducción literal do que escribe un autor/a. Copiamos exactamente o texto tal cual o plasmou o autor/a, incluso con errores gramaticais, signos ortográficos, etc.

O texto debe ir entre comiñas " "e dentro do propio texto se ten menos de 40 palabras.

Exemplo de dúas formas de facela:

Cita directa parentética:

Podemos observar que en numerosos estudios se destaca la importancia de la proteína animal para el desarrollo muscular, "la suplementación con proteínas, a razón de 15-25 gr/día durante 4-21 semanas tendría efectos positivos sobre el rendimiento y desarrollo muscular" (González, 2019, p.21).

Cita directa narrativa:

González (2019) afirma que "la suplementación con proteínas, a razón de 15-25 gr/día durante 4-21 semanas tendría efectos positivos sobre el rendimiento y desarrollo muscular."

Na listaxe de referencias bibliográficas, poñeremos:

1. González, C. (2019). *Nutrición y deporte* (2ª ed). Panamericana.

Se o libro ten DOI, sería así:

1. González, C. (2019). *Nutrición y deporte* (2ª ed).Panamericana. https://doi.org/10.1037/00000168-001

Fixádevos que o título do libro vai en cursiva!!

Se ten máis de 40 palabras, vai en liña aparte, sangrado de 1,27 cm (0,5 pulgadas), texto a dobre espazo e sen comiñas. Poñemos dous puntos (:) e non engadimos liñas en branco nin ao principio, nin ao final e non variamos o tamaño da letra,

Exemplo:

> Podemos observar que en numerosos estudios se destaca la importancia de la proteína animal para el desarrollo muscular:
>
> Estudios recientes handestacado el efecto positivo de las ingestas moderadas o elevadas de proteínas en el control del peso corporal. Los efectos positivos de las dietas relativamente hiperproteicas se han relacionado con su capacidad para optimizar los procesos de recuperación y síntesis proteica postesfuerzo, manteniendo la masa magra en planes de reducción de peso corporal, tanto en deportistas como en la población en general. (González, 2019, p.21).

A referencia bibliográfica que xenera esta nota sería igual.

González, C. (2019). *Nutrición y deporte* (2ª ed). Panamericana. https://doi.org/10.1037/00000168-001

Se foran 2 autores/as,

Podemos observar que en numerosos estudios se destaca la importancia de la proteína animal para el desarrollo muscular:

> Estudios recientes han destacado el efecto positivo de las ingestas moderadas o elevadas de proteínas en el control del peso corporal. Los efectos positivos de las dietas relativamente hiperproteicas se han relacionado con su capacidad para optimizar los procesos de recuperación y síntesis proteica postesfuerzo, manteniendo la masa magra en planes de reducción de peso corporal, tanto en deportistas como en la población en general. (González y Méndez, 2019, p.21).

A referencia bibliográfica sería así:

González, C., Méndez, T. (2019) *Nutrición y deporte* (2ª ed). Panamericana. https://doi.org/10.1037/00000168-001

Se foran máis de 2 autores/as:

> Estudios recientes han destacado el efecto positivo de las ingestas moderadas o elevadas de proteínas en el control del peso corporal. Los efectos positivos de las dietas relativamente hiperproteicas se han relacionado con su capacidad para optimizar los procesos de recuperación y síntesis proteica postesfuerzo, manteniendo la masa magra en planes de reducción de peso corporal, tanto en deportistas como en la población en general. (González et al., 2019, p.21).

A referencia bibliográfica sería así:

González, C., Méndez, T., Lorez, M., Nóvoa, L., Novás, H., Vargas, L., Dios, S. (2019). *Nutrición y deporte* (2ª ed). Panamericana. https://doi.org/10.1037/00000168-001

Ata 21 autores, ou máis, poñemos os nomes dos 19 primeiros, corchetes [...] e o nome do último autor/a.

Se eliminamos parte dun texto, temos que poñer puntossuspensivos entre corchetes [...]

Cita indirecta ou paráfrase

A persoa investigadora transmite coas súas propias palabras unha idea expresada por outra persoa nun documento. Ao parafrasear debemos asegurarnos de conservar o sentido da idea citada, sen engadir, nin quitar nada.

Parafrasear non elimina a posibilidade de cometer plaxio, polo tanto, debemos citar correctamente, como faríamos cunha cita directa.

Exemplo:

Es sumamente importante la proteína animal para el desarrollo muscular (González, 2019).

A referencia bibliográfica non cambia, sería así:

González, C. (2019). *Nutrición y deporte* (2ª ed). Panamericana. https://doi.org/10.1037/00000168-001

Bibliografía.

A Bibliografía é todo o material documental consultado para elaborar o noso traballo, as nosas lecturas. Non utilizamos esta sección no noso TFG., Nos TFG NON hai bibliografía, unicamente Referencias bibliográficas.

Referencias Bibliográficas.

As Referencias Bibliográficas son todas as citas que fixemos no texto, todas as fontes de información mencionadas no noso traballo. Aparecen ao final do manuscrito ordenadas alfabeticamente.

É moi importante que todo o que citemos no texto, estea incluido nas Referencias Bibliográficas; non pode haber máis traballos referenciados que citas, nin ao revés.

Son obrigatorias nos TFGs e deben seguir unhas pautas.

Nota.

A nota é un texto que complementa ou aclara información sobre algún concepto que aparece no manuscrito. Vai cun número ao lado do concepto e leva a aclaración ben ao pé de páxina ou ben ao final do texto.

3 Formato ou Estilo APA

Hai diferentes estilos ou formatos para citar e elaborar a bibliografía, no ámbito das Ciencias Sociais utilízase APA, (American Psychological Association).
A día de hoxe traballamos coa 7ª edición.

Monografías:

Cobo, C. y Moravec, J. W. (2011). *Aprendizaje invisible: hacia una nueva ecología de la educación*. Universitat de Barcelona. http://www.aprendizajeinvisible.com/download/AprendizajeInvisible.pdf

SE non hai autoría, escríbese o título e despois a data.
Aprendizaje invisible: hacia una nueva ecología de la educación . (2011). Universitat de Barcelona.

A cita dentro do texto sería:
(Cobo &Moravec, 2011)

Capítulo dun libro:

Martín Riego, M. (2014). La formación del clero sevillano. En M. Ruiz Sánchez (Ed.), *La Iglesia en Andalucía durante la Guerra Civil y el primer Franquismo* (pp. 231-253). Universidad de Sevilla, Secretariado de Publicaciones.

Fixádevos que depois de (...) sevillano. Vai un EN, para indicar en que libro está o capítulo que estamos citando.

A cita dentro do texto sería:
(Martín Riego, 2014)

Artigo de revista:

Bravo, E., Barco, R. y Bullón, A. (2010). Anatomic study of the abductor pollicis longus: A source for grafting material of the hand. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, *468*(5), 1305-1309.

O título da revista onde está o artigo vai en cursiva.

Se leva DOI:
Bawden, D. (2002). Revisión de los conceptos de alfabetización informacional y alfabetización digital. *Anales de Documentación*, *5*, 361-408. http://revistas.um.es/analesdoc/article/view/2261/2251

A cita dentro do texto sería:
(Bravo et al., 2010)
(Bawden, 2002)

Páxina Web:

Temos que ter claro que tipo de material estamos citando, nunha web é diverso, e non citar a web en si, que non é máis que unha plataforma, senón citar o documento concreto.

Biblioteca de la Universidad de Sevilla (2014). *Guías de la BUS: Herramientas y guías para encontrar y gestionar la información*. Recuperado el 12 noviembre 2014, de http://guiasbus.us.es/guias

A cita dentro do texto sería:
(Biblioteca de la Universidad de Sevilla, 2014)

Teses e traballos académicos:

Munuera Martínez, P. V. (2006). *Factores morfológicos en la etiología del hallux limitus y el hallux abductus valgus* [Tese de doutoramentol, Universidad de Sevilla]. http://hdl.handle.net/11441/15798

Se non estivera publicada:

Munuera Martínez, P. V. (2006). *Factores morfológicos en la etiología del hallux limitus y el hallux abductus valgus*. [Tese de doutoramento inédita]. Universidade de Sevilla.

A cita dentro do texto sería:
Munuera Martínez (2006)

Leis:

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm, 295, pp. 97858-97921.

En formato electrónico:

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. [Internet] Boletín Oficial del Estado. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm, 295, pp. 97858-97921 [consulta: 11 noviembre 2021]. Disponible: http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf

A cita dentro do texto sería:

(LOMCE, 2013)

Imaxe

Torrents, P. L. (ca. 1936). *Escuela Técnica de Agentes de Vigilancia en Barcelona* [Fotografía]. http://bdh-rd.bne.es/viewer.vm?id=0000043928

A cita dentro do texto sería:
(Torrens, ca.1936)

Post dun blog:

Lennon, J. (2020, 25 de agosto). *Imaging the world in peace.* https://arstechnica.com/science/2020/11/

A cita dentro do texto sería:
(Lennon, 2020)

Informes, libros brancos:

Universidade da Coruña (2021). *A incidencia da COVID-19 nos estudos presenciais* (UDC Publicacións n.21) https://udc.es/informes

A cita dentro do texto sería:
(Universidade da Coruña, 2021)

Conferencias:
Se están publicadas, aplícanse as normas anteriores (capítulo de libro, monografía, artigo de revista, etc.)

Se non están publicadas:

González, C., Vargas, L., Dios, S. (2021, 2 de febreiro-14 de marzo). *Cambiando mentalidades: rompiendo reglas* [Poster de congreso]. Congreso Nacional Feminista, Lugo.

Se leva url, engádese ao final.

A cita dentro do texto sería así:
(González et al., 2021)

Filmes:
Hitchcock, A. (Director). (1960). Psycho [Psicosis] [Filme]. Columbia.

A cita dentro do texto sería así:
(Hitchcock, 1960)

Canles de Youtube:

SaberProgramas (27 de febrero de 2020). *Márgenes, textos y paginado según NORMAS APA 7ma (séptima) edición en Word* [Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=XjG8QsTNBZw

A cita dentro do texto sería:

(SaberProgramas, 2020)

Redes sociais:

Nome de quen publica, no caso de Instagram engadimos o hanle
[@blancanutri]
20 primeiras palabras como título e en cursiva
Indicar se contén imaxes, videos,... [imaxe incluida]
Indicar Facebook, Instagram,...
Poñer url

Biblioteca de Rosalía de Castro-Uvigo (2021, 29 de septiembre).
VII Torneo Internacional de Xadrez [Imaxe incluida] Facebook.
https://www.facebook.com/bibrosalia.uvigo

A cita no texto sería:
(Biblioteca Rosalía de Castro, Universidade de Vigo, 2021)

Figuras:

A referencia bibliográfica será da fonte orixinal onde estea publicada a taboa, gráfica, etc... Se está nun artigo de revista, capítulo dun libro, etc...redactaremos a referencia bibliográfica seguindo as normas para ese tipo de documentos.

A cita no texto sería:
Unha investigación do Instituto de Nutrición Humana demostrou que o rendimento muscular mellora coa inxesta de proteína (véxase Figura 1).

E insertamos a Figura 1, sexa táboa, gráfica, etc...

4 Normativa da Facultade

A normativa do Traballo Fin de Grao aprobada en Xunta de Facultade o 23 de xuño de 2017, establece que o TFG debe estar redactado a dobre espazo e có tipo de letra Times New Roman 12.

O/a estudante presentará un documento escrito en calqueira idioma oficial da UDC salvo excepcións autorizadas pola Comisión do TFG, escrito nun

linguaxe académico correcto e atendendo á estructura indicada na presente normativa.
O documento deberá estar escrito en letra Times New Roman 12 puntos, interliñado sinxelo e xustificado a ambos lados, aplicando as Normas APA ou Vancouver para as referencias bibliográficas.

O/a estudante entregará unha copia en formato dixital (nun único arquivo en pdf) ao/á de Competencia, e outra copia idéntica na Secretaría Académica da Facultade (Edificio de Aulas).

A Norma APA tamén indica o tamaño das figuras, as marxes, o interliñado do texto, ...toda as cuestión formais referidas a documentos académicos e científicos.

Así, recomenda:

Figuras: sanserif entre 8 e 14 puntos.

Notas: sempre nun tamaño menor que o corpo do traballo.

Texto: dobre espazo.

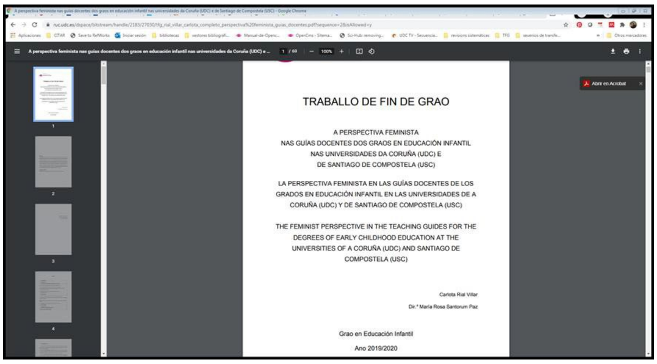
Marxes: 2,54 cm

IMPÒRTANTE:

Autorización para subir ao Repositorio Institucional da UDC (RUC) o voso traballo.

5 Suxerencias de presentación do TFG

A portada permite identificar o traballo. Consta de título (conciso e claro), autor/a (nome e apelidos) e director/a do traballo e data de presentación e curso.



O traballo debe incluir un resume ou abstract e un índice o sumario, despois da portada

RESUMEN

Introducción: En la última década han aparecido una serie de estudios que han demostrado que la fatiga mental puede afectar no sólo al rendimiento cognitivo si no también al rendimiento físico. A pesar de que actualmente, no existe un consenso entre los diferentes tipos de pruebas de rendimiento en resistencia de los estudios, los resultados obtenidos parecen apuntar que las tareas mentalmente fatigosas tienen un efecto negativo sobre el rendimiento.

Objetivos: El principal objetivo es revisar la literatura existente acerca de los efectos de la fatiga mental en el rendimiento físico específicamente en tareas de resistencia basadas en una serie de criterios de inclusión y crear una visión general del potencial de los factores subyacentes.

Metodología: Se llevó a cabo una búsqueda sistemática en la literatura existente hasta el 31 de marzo de 2022 en las bases de datos online Web Of Science, PubMed y Scopus con la siguiente estrategia de búsqueda: ("fatiga mental" o "fatiga cognitiva") y ("ejercicio físico" o "resistencia" y "tiempo hasta la extenuación" o "contrarreloj" o "carrera" o "ciclismo"). Se incluyeron ensayos clínicos aleatorizados y controlados. Se analizó la calidad metodológica de los artículos mediante la escala PEDro. Además, se realizó una síntesis cualitativa de los mismos para determinar los efectos de la fatiga mental sobre el rendimiento en pruebas de resistencia. De forma secundaria, se analizó los efectos de la fatiga mental sobre variables fisiológicas, tales como la función cardiovascular o la percepción del esfuerzo, asociadas al rendimiento en las pruebas de resistencia anteriormente descritas.

Resultados: En la síntesis cualitativa de la presente revisión sistemática se incluyeron un total de 27 artículos (29 intervenciones). Los resultados obtenidos muestran que la calidad metodológica de las intervenciones analizadas es alta (rango 6-8 puntos de 10 posibles). Un 86% de las intervenciones analizadas encuentran que la fatiga mental deterioró el rendimiento en la prueba de resistencia en comparación con una condición control (sin fatiga mental). Además, el análisis realizado muestra que la fatiga mental inducida previamente tiende a incrementar la percepción subjetiva del esfuerzo, sin que se observen alteraciones significativas en la frecuencia cardiaca o concentración de lactato sanguíneo.

Conclusiones: La fatiga mental inducida por una tarea cognitiva exigente previa, produce un deterioro del rendimiento posterior en pruebas de resistencia. Además, en cierta medida, este deterioro de la máxima capacidad para soportar esfuerzos prolongados en condiciones de fatiga mental está vinculado a un incremento en la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE). Por otra parte, la gran mayoría de los estudios analizados no muestran diferencias significativas en variables fisiológicas tales como FC o La, a pesar de un empeoramiento del rendimiento físico, lo que señala un incremento en el estrés fisiológico de los/as sujetos que han sido sometidos previamente a una carga cognitiva exigente previa a la realización de las pruebas físicas correspondientes a cada uno de los estudios.

Palabras clave: fatiga mental, fatiga cognitiva, rendimiento físico, resistencia, tiempo hasta la extenuación, contrarreloj, carrera, ciclismo.

AS referencias bibliográficas van ao final do traballo

Ampliando o noso alfabeto motriz

13. Referencias

Agraso López, A. D., García Cantó, E., Carrillo López, P. J., & Moral García, J. E. (2021). Relación entre la enseñanza bilingüe en educación física con el rendimiento académico y nivel de práctica de actividad física. *Papeles Salmantinos de Educación*, *25*, 117–139. https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=8103231

Alonso Rueda, J. A., Cachón Zagalaz, J., Castro López, R., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2015). Propuesta didáctica bilingüe para educación física en educación primaria. Juegos populares y tradicionales ingleses. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *28*, 116–121. https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=5146261

Baena Extremera, A., Gómez López, M., & Granero Gallegos, A. (2017). Aprendizaje de la Educación Física Bilingüe a partir de las Metas de Logro y el Clima de Aprendizaje. *Porta Linguarum: Revista Internacional de Didáctica de Las Lenguas Extranjeras*, *28*, 81–93. https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6267754

Borges Gattás, Maria Lúcia, & Ferreira Furegato, Antonia Regina (2007). A INTERDISCIPLINARIDADE NA EDUCAÇÃO. Rev Rene, 8(1),85-91.[fecha de Consulta 18 de Febrero de 2022]. ISSN: 1517-3852. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324027956011

Blázquez, D. (2016). Métodos de enseñanza en educación física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona: INDE.

Campillo Piqueras, M. (2017). Metodología CLIL en las clases de Educación Física para una enseñanza bilingüe. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *22*(235). https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7272738

Constitución Española. Art. 43. 29 de diciembre de 1978 (España)

Coral, J., Urbiola, M., Sabaté, E., Bofill, J., Lleixà, T., & Vilà Baños, R. (2020). Does the Teaching of Physical Education in a Foreign Language Jeopardise Children's Physical Activity Time? A Pilot Study. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, *23*(8), 839–854. http://dx.doi.org/10.1080/13670050.2017.1407289

Podedes ver exemplos de TFG feitos por estudantes doutros anos nesta ligazón. (Os TFG subidos ao RUC son defendidos publicamente, polo tanto, nunca baixan de 8.)

https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/7189

exemplos concretos:

https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/27271

https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/33204

Ou este exemplo de Ciencias da Educación:
https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/27030

Ligazóns de interese:

https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=XjG8QsTNBZw

https://www.educacion.udc.es/biblioteca/userfiles/APA_7_guia_biblioteca_2020_v1.pdf

CITACIÓN XUSTA

Có fin de dar visibilidade ao traballo científico das mulleres, tanto tempo agochado, podedes utilizar a **citación xusta,** que non é máis que engadir a forma desenvolvida do nome de pía.

A Facultade de CC. Do Deporte e a Educación Física da Universidade da Coruña, **permite**, a proposta do Equipo de Igualdade, a utilización da Citación xusta na redacción das referencias bibliográficas dos Traballos Fin de Grao.

II Plan de Igualdade da UDC fala de "Establecer nas normativas de publicación da universidade que o formato de citacións e referencias bibliográficas académicas contemplen o nome completo da autora o autor (estilo Chicago ou similares) co fin de visibilizar ás mulleres autoras" (Eixo 2, p.11)

Exemplo:

Toja Reboredo, B. [Belén]. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos, nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*. v.31, p.312

TODO ISTO É MOI DOADO SE UTILIZADES UN XESTOR BIBLIOGRÁFICO COMO

REFWORKS OU MENDELEY

Guía feita coa axuda do material de Inma Doval Porto, Biblioteca de CC da Educación (UDC