

(PER)CURSO ACADÊMICO-CIENTÍFICO NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
PRODUÇÃO DE RESENHAS CRÍTICAS

Rossaly Beatriz Chioquetta Lorenset

Felipe Panizzi

Kauane Czikaczewski

Thiago Cassol Beal

RESUMO

Esta atividade de socialização de resenhas críticas - produzidas por acadêmicos da 7ª fase do curso de Educação Física da Unoesc Xaxim - objetiva dar visibilidade ao conhecimento construído a partir da esfera da sala de aula, com os desafios impostos pela Covid-19, em aulas on-line, mediadas pela tecnologia, transpondo as paredes da Universidade, estando ao alcance da comunidade acadêmico-científica. No componente de Produção Textual solicitou-se a leitura de artigo científico da área, buscando ampliar o repertório de leitura dos acadêmicos e estabelecer diálogo intertextual com a ementa proposta. A publicação ora proposta contribui com a disseminação do conhecimento produzido na Unoesc à comunidade e com a qualificação dos acadêmicos deste curso.

RESENHA CRÍTICA DO ARTIGO CIENTÍFICO INTITULADO “EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A APTIDÃO FÍSICA EM GOLEIROS DE FUTSAL AMADORES”

Felipe Panizzi

Thiago Cassol Beal

Resenha-se aqui o artigo científico intitulado “Efeitos de um programa de treinamento funcional sobre a aptidão física em goleiros de futsal amadores” publicado na Revista Científica Perspectiva: Ciência e Saúde, no ano de 2017. O artigo possui quinze páginas, foi produzido pelos autores Andreia Machado Cardoso, Luciane Sanchotene Etchepare Daronco, Gabriel Ivan Pranke, Leandro Lima Borges, Milena Pacheco Lopes e Adriele Baptista.

Visitou-se a Plataforma Lattes e outros sítios virtuais buscando mais informações sobre os autores, as quais, sucintamente, elenca-se aqui: Andréia Machado Cardoso possui doutorado em Ciências Biológicas: Bioquímica pela USFM; atualmente é docente dos cursos de medicina e enfermagem da UFFS - Campus Chapecó. Luciane Sanchotene Etchepare Daronco possui especialização em Aprendizagem Motora, mestrado em Ciência do Movimento Humano e doutorado em Ciência do Movimento Humano, todos pela UFSM; ela é professora da UFSM. Gabriel Ivan Pranke é especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela UFSM, mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela UFSM e doutor em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul; atualmente é integrante do laboratório de biomecânica do centro de educação física e desportos da UFSM. Leandro Lima Borges possui mestrado em Atividade Física e Saúde pela UFSC, e trabalha como personal trainer. Milena Pacheco Lopes e Adriele Baptista são graduadas em Educação Física pela UFSM; Adriele trabalha em uma academia no Rio Grande do Sul. Portanto, os autores possuem qualificação acadêmica na área e no tema objeto do artigo escrito.

O artigo se propõe a verificar qual é o efeito de um programa de treinamento funcional na aptidão física de goleiros de futsal, para isso, três

goleiros amadores da cidade de Santa Maria – RS foram submetidos a uma bateria de testes e, posteriormente, foram aplicadas doze sessões de treinamento funcional conforme a disponibilidade dos goleiros. A pesquisa possui como objetivo testar e avaliar se houve mudanças na aptidão física deles, dessa forma, comprovando que o funcional é uma metodologia que surge efeitos positivos para goleiros de futsal.

O desenvolvimento teórico aborda sobre a importância do goleiro dentro da modalidade do futsal. Os autores trazem que essa posição exige grande esforço além de que as valências físicas precisam ser desenvolvidas e treinadas. O goleiro, possuindo diferentes ações durante o jogo, como defesas em diferentes níveis, agilidade com membros inferiores e superiores, velocidade de reação, mobilidade, reposição, qualidade de passe precisam passar por uma série de treinamentos para obter boa performance. Sendo assim, este estudo busca compreender quais os benefícios de um treinamento funcional para a melhora de habilidades do atleta como resistência, força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, potência, velocidade, entre outros.

A pesquisa classifica-se como casual-comparativa, uma vez que a coleta de dados foi realizada por meio de testes antes do início das práticas, os três goleiros estavam se preparando para uma competição e para participar da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Quatro testes foram utilizados como instrumentos, sendo avaliados a resistência muscular localizada, a flexibilidade e a agilidade desses atletas. Para a aplicação dos métodos foram precisos doze dias de treinamento que ocorreram uma vez por semana sendo quarenta minutos de exercício por treino. Os treinos sucederam em uma ordem específica: aquecimento, funcional e alongamento. Os treinos eram modificados a cada duas sessões e trabalhos específicos com os goleiros não foram feitos a fim de corroborar com o objetivo dos testes.

Com o final dos doze dias de treino outra bateria de testes se fez necessária objetivando comparar os resultados, esses que apesar de positivos não demonstraram mudanças significativas. Segundo os autores, a

tendência é que se houvesse mais sessões os goleiros poderiam vir a ter melhores resultados. Os autores concluíram que a falta de disponibilidade atrapalhou na disposição dos treinos e fatores externos como a alimentação e descanso dos atletas influenciaram indiretamente nos resultados. Também relataram sobre a dificuldade de encontrar publicações a respeito deste tema, mas que a pesquisa mostrou potencial, sugerindo que em outros estudos esse método fosse aplicado.

Após a leitura do artigo, podemos concluir que não se faz necessário nenhum conhecimento prévio para essa leitura; ele está bem escrito e bem fundamentado teoricamente. Ressalta-se sobre a pesquisa que durante a aplicação das práticas foram evitados outros métodos de treinamento para que o resultado da pesquisa fosse mais fidedigno; outro ponto positivo a evidenciar é a realização de estudo acerca de tema importante, contudo, precário em termos de publicações. Como pontos negativos desse trabalho, apontam-se a quantidade da amostra usada na pesquisa, podendo ter uma quantidade maior de goleiros, além das poucas sessões de treinamento que fizeram com que o resultado não fosse expressivo; outro fator que poderia ter sido mais explorado foi a pouca quantidade de testes, avaliando apenas poucas capacidades físicas dos goleiros. Por fim, recomendamos a leitura deste artigo científico: a pesquisa é bem feita, possui limitações, mas os autores conseguiram demonstrar resultados, apesar de mínimos, na utilização do treinamento funcional para trabalhar a aptidão física de goleiros de futsal.

REFERÊNCIAS

Cardoso, A. M.; Daronce, L. S. E.; Pranke, G. I.; Borges, L. L.; Lopes, M. P.; Baptista, A. Efeitos de um programa de treinamento funcional sobre a aptidão física em goleiros de futsal amadores. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório. Vol. 2. Núm. 2. p. 56-70. 2017. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/122/117>. Acesso em: 30 Maio 2020.

RESENHA CRÍTICA DO ARTIGO CIENTÍFICO “O EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE PARA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL”

Kauane Czikaczewski

Wellington de Oliveira Belmiro e Antonio Coppi Navarro são os autores do artigo científico intitulado O efeito do treinamento intervalado de alta intensidade para redução de gordura corporal, publicado na Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, ISSN on line, 1981- 9919., São Paulo v10., n 59, p. 224-230, out. 2016.

Ao visitar a Plataforma Lattes, o currículo do autor Navarro traz as informações de que, atualmente, é Pesquisador/ Professor Adjunto C (UFMA); atuando como Professor Permanente do Mestrado em Educação Física (UFMA) e Professor da Graduação em Educação Física (UFMA); Dr. Engenharia Biomédica (UMC); Mestre em História da Ciência (PUC-SP); Licenciado em Pedagogia (UNG); Licenciado em História (PUC-SP); Bacharel em História (PUC-SP); Líder do Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol (GPEFF); Editor chefe do Periódico RBFF; Editor Associado dos Periódicos RBPFEF, RBNE, RBONE. E o autor Belmiro é bacharel em Educação Física, com especialização em fisiologia do exercício, treinamento desportivo e natação.

O artigo científico intitulado O efeito do treinamento intervalado de alta intensidade para redução de gordura corporal, traz informações de que o sobrepeso e a obesidade vêm aumentando a cada década e, com isso, busca-se ainda mais a prática de exercícios físicos, entretanto, um grande problema para a pratica é a falta de tempo, então o método que está ganhando espaço é o HIIT (High Intensity Intermittent Training), já que promete grandes gastos energéticos com pouco tempo de treinamento.

O método HIIT surgiu na década de 20, consiste em um breve período de alta intensidade seguido de um curto período de recuperação passiva ou ativa, que vai melhorar a capacidade de oxidar gordura e melhorar na atividade enzimática mitocondrial. É estimulado a taxa glicolítica (>60% do

VO₂ máx) com o declínio na oxidação de lipídios, contudo, pelo efeito crônico ou resposta metabólica pós-exercício, se mostra eficiente no trabalho de oxidação de gordura.

A ingestão energética excessiva e a inatividade física são os principais fatores que contribuem para a obesidade. E para o emagrecimento as principais ferramentas são a prática de exercício físico e a alimentação de forma saudável. É recomendado de 20 a 30 minutos de exercícios aeróbios de 3 a 5 vezes na semana, juntamente com treinos de resistência muscular e flexibilidade.

O objetivo dos autores foi de verificar por meio da literatura os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade para a redução de gordura corporal, 15 artigos foram escolhidos que atendiam ao protocolo HIIT, e como resultado geral da pesquisa, o método reduz a gordura corporal, a circunferência de quadril e cintura, aumenta o VO₂máx, melhora a sensibilidade à insulina, diminui a pressão arterial e glicemia, aumenta a resistência muscular, melhora a aptidão cardiorrespiratória, aumenta a taxa metabólica de repouso, maior tempo do efeito EPOC (consumo excessivo de oxigênio após o exercício), apresentou maior eficiência para o emagrecimento quando o intervalo entre as sessões era de maneira ativa.

Em conclusão, os autores enfatizam que os exercícios de alta intensidade podem auxiliar de maneira significativa a redução de gordura corporal. O método também apresentou vantagens na economia de tempo, já que era um fator de influenciava a prática de exercícios físicos entre indivíduos com sobrepeso e obesidade.

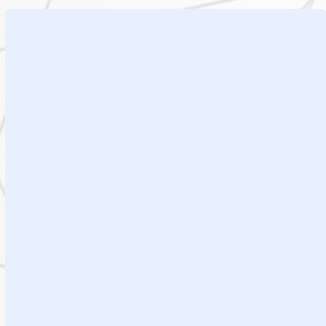
O estudo expõe de maneira clara os benefícios da prática do exercício intervalado de alta intensidade. Sem dúvidas, é um excelente método para quem busca a redução de gordura corporal, considerando os achados de que não apenas reduz a gordura corporal, como aumenta a resistência muscular e melhora a aptidão cardiorrespiratória, pode ser praticado por diferentes públicos, tendo em vista que é um programa que traz resultados com um tempo curto de duração e que irá satisfazer os praticantes. Com o exposto, o estudo foi de significativa valia, sendo

recomentado para quem busca um método de treinamento para o emagrecimento, ou só quer conhecer os benefícios do HIIT.

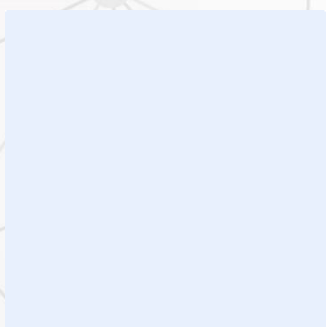
REFERÊNCIA

BELMIRO, W. O.; NAVARRO, A. C. O efeito do treinamento de alta intensidade para redução de gordura corporal. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, ISSN on line, 1981- 9919., São Paulo v10., n 59, p. 224-230, out. 2016. Disponível em; file:///C:/Users/Kauane/Downloads/448-Texto%20do%20artigo-1897-1-10-20160724.pdf. Acesso em: 16 Jun. 2020.

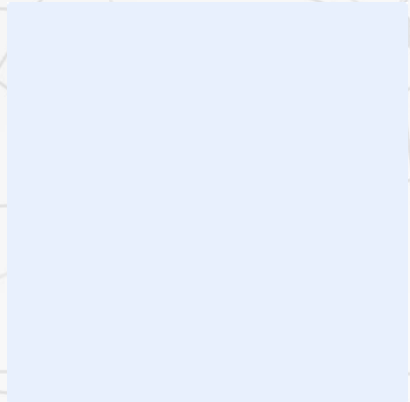
Imagens relacionadas



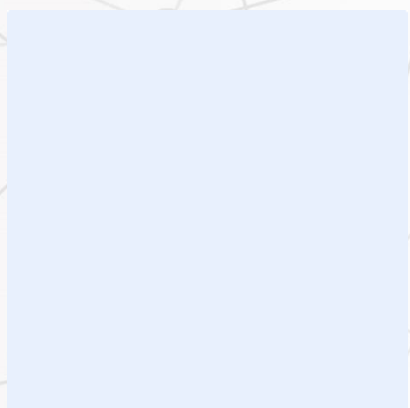
Fonte:



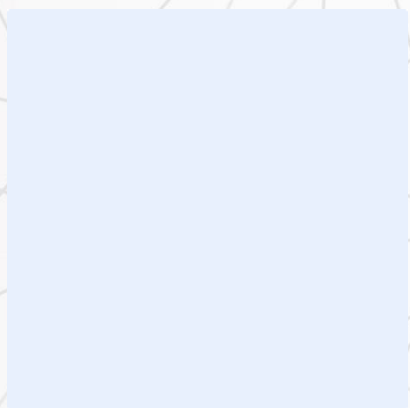
Fonte:



Fonte:



Fonte:



Fonte:



Fonte: