



CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JAYANE MARIA DA GRAÇA SANTOS

**EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA
FLEXIBILIDADE**

PATOS-PB
2019

JAYANE MARIA DA GRAÇA SANTOS

**EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA
FLEXIBILIDADE**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário - UNIFIP, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Me. Odvan Pereira de Gois

PATOS-PB

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central

S194e	Santos, Jayane Maria da Graça. Efeito do treinamento em alunas praticantes de voleibol na flexibilidade./Jayane Maria da Graça Santos. – Patos - PB, 2019. 46 fls. Orientador (a): Profº. Me. Odivan Pererira de Góis Monografia (Bacharelado em Educação Física) Centro Educacional de Ensino Superior de Patos – CEESP/FIP
	1. Voleibol 2. Flexibilidade 3. Adolescentes I.Título II.CEESP/ FIP
FIP/BC	CDU: 613.71

Laurenno Marques Sales, Bibliotecário/Especialista. CRB -15/121

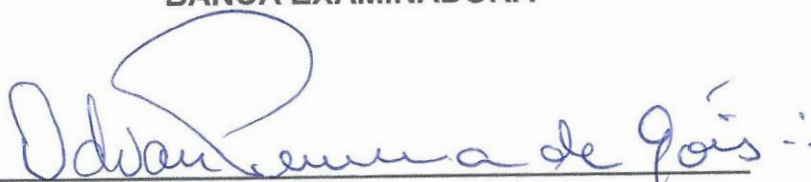
JAYANE MARIA DA GRAÇA SANTOS

**EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA
FLEXIBILIDADE**

Monografia apresentada ao Centro
Universitário - UNIFIP como pré-requisito
para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física.

Aprovada em 05 de Dezembro de 2019

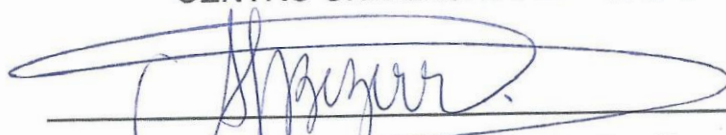
BANCA EXAMINADORA



Orientador – Me. Odvan Pereira de Góis
CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP



1º Examinador – Me. Fabian de Queiroz
CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP



2º Examinadora – Ma. Alana Simões Bezerra
CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP

*Dedico a Deus sobre todas as coisas e aos meus pais, que junto a ele fizeram
esse sonho virar realidade.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me proporcionar tudo isso e a realização de um sonho.

A toda minha família em especial aos meus pais Josimária e Jaildo, minha irmã Joyce Maria, meu irmão José Jeovane, às minhas avós e aos meus avôs que sempre estiveram ao meu lado nessa jornada me dando forças nos momentos fáceis e nos momentos mais difíceis, sem eles nada disso teria acontecido.

Agradeço a todos os meus amigos e amigas que a universidade me proporcionou em especial a Julikelly Gomes, Amanda Kelly, Sybelle Farias, Isabele Karine, Idayana Felipe Monick Guimarães e a Beatriz Almeida que desde o início dessa jornada estiveram sempre comigo, minha eterna gratidão a todas vocês. Agradeço a Thiago Osório, companheiro de trabalho, por me passar todo conhecimento por mim adquiridos, a todos os professores e mestres, em especial ao meu Orientador Odvan Góis.

Agradeço a Raphaela Montana, Cellis Maria e Camila Magalhães por sempre permanecerem ao meu lado.

Agradeço a minha namorada Joyce Sousa que esteve comigo em todos os momentos, que me acalmou mesmo estando a quilômetros de distância, e que é meu porto seguro e meu lar.

RESUMO

O voleibol tem como uma das principais aptidões físicas a flexibilidade, no entanto o nível de flexibilidade de crianças e adolescentes praticantes de voleibol é algo extremamente importante e pouco visado atualmente, sabe-se que a flexibilidade tem como influência a prevenção de lesões das articulações. O objetivo da pesquisa foi analisar o efeito do treinamento de voleibol na flexibilidade de alunas de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treino. Trata-se de uma pesquisa, quantitativa, de caráter transversal comparativo. Com uma população de 40 e amostra de 28 alunas/adolescentes. Com faixa etária entre 11 e 17 anos, praticantes de voleibol e matriculados no Colégio Cristo Rei, da cidade de Patos-PB e na EREM Professora Carlota Breckenfeld, da cidade de Tabira-PE. Foi realizado o teste de flexibilidade (sentar e alcançar) utilizando o Banco de Wells. Os dados coletados foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e calculados com a planilha do Excel 2017. Foi constatado que o nível de flexibilidade entre as atletas das duas escolas teve uma melhora após 12 semanas de treino comparado ao pré e pós período de treinamento. Concluímos que houve uma melhora dos níveis de flexibilidade das alunas de ambas as escolas.

Palavras-chave: Voleibol. Flexibilidade. Adolescentes.

ABSTRACT

Volleyball has flexibility as one of its main physical skills, however the level of flexibility of children and adolescents who practice volleyball is extremely important and little addressed today, flexibility is known to influence the prevention of joint injuries. The aim of the research was to analyze the effect of volleyball training on the flexibility of public and private school students after 12 weeks of training. This is a quantitative, comparative cross-sectional research. With a population of 40 and a sample of 28 students / adolescents. Aged between 11 and 17 years old, volleyball practitioners and enrolled at the Cristo Rei College, in the city of Patos-PB and at EREM Professor Carlota Breckenfeld, in the city of Tabira-PE. The flexibility test (sitting and reaching) was performed using the Wells Bank. The data collected were tabulated using the Microsoft Office Excel 2007 program and calculated using the Excel 2017 spreadsheet. It was found that the flexibility level between the athletes of both schools improved after 12 weeks of training compared to the pre and post-training period. training. We concluded that there was an improvement in the flexibility levels of students from both schools.

Keywords: Volleyball. Flexibility. Teens.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1	Flexibilidade	11
2.1.1	Crianças e adolescentes	13
2.2	Voleibol	15
3	ARTIGO CIENTÍFICO	17
	REFERÊNCIAS	29
	APÊNDICE A – Termo de Consentimento livre e esclarecido	32
	APÊNDICE B – Termo de assentimento do menor	34
	APÊNDICE C – Termo de compromisso do pesquisador	36
	ANEXO A – Carta de Anuência	37
	ANEXO B – Carta de Anuência	38
	ANEXO C – Parecer Consubstanciado do CEP	39
	ANEXO D – Normas da Revista	42

1 INTRODUÇÃO

O voleibol foi criado em 1895 por Morgan, e com o passar dos anos foi começando a ser praticado em outros países, no início era jogado por apenas defesa e ataque na rede, não existia rodízio (MARQUES JUNIOR, 2012).

Na década de 80 houve uma crise onde o voleibol foi literalmente criticado, não só o voleibol, outras modalidades também passaram a ser critério de saber fazer, mas o voleibol deve ser visto mais que isso, deve ser praticado, ensinado, aplicado cada vez melhor no âmbito escolar ou social (IMPOLCETTO; DARIDO, 2016).

A flexibilidade é abordada em vários estudos atualmente, sendo um dos principais componentes da aptidão física. De acordo com Zanolo et al., (2014) a flexibilidade é um componente da aptidão física que está relacionada a qualidade física do indivíduo, e esta faz das partes mais importantes da avaliação da aptidão física, associada assim ao desempenho.

Tendo em vista que a flexibilidade é muito importante, para os atletas, ela também é um componente na performance, devido estar sempre presente nos desportos e tendo um importante desempenho no trabalho na vida diária. A flexibilidade além de ser um dos principais componentes da aptidão física também está relacionada com a saúde e ao desempenho dos atletas no decorrer dos jogos de competição e nos treinamentos semanais ou diários. (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

Tratando-se de praticantes de voleibol, sabe-se que ao decorrer dos jogos e treinos, os alunos correm um risco de sofrer alguma lesão articular ou multiarticular, caso o nível de flexibilidade venha a estar baixo. Posteriormente os alunos com um bom nível de flexibilidade, terão um melhor desempenho físico, e prevenirá algumas lesões articulares (NOVAK et al., 2018). Diante do exposto, qual será a diferença da flexibilidade dos praticantes de voleibol pré e pós 12 semanas de treino?

A flexibilidade de alunos praticantes de voleibol nem sempre vem a ser verificada, e na maioria das vezes não é treinada devidamente, fazendo com que o aluno atleta não tenha um bom desempenho no jogo ou treino, correndo o risco de ocasionar até uma lesão em algum momento de jogo. O referente estudo se fez

devido aos níveis de flexibilidade em praticantes de voleibol, sabendo que a flexibilidade é muito importante para prevenir algumas lesões. O objetivo geral visa analisar o efeito do treinamento na flexibilidade em alunas praticantes de voleibol de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treino. E os objetivos específicos são identificar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol de uma escola pública pré e pós ao treinamento de 12 semanas; identificar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol de uma escola privada pré e pós ao treinamento de 12 semanas e comparar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol das escolas pública e privada.

2 REVISÃO LITERÁRIA

2.1 Flexibilidade

De acordo com Badaro, Silva e Beche (2007) a flexibilidade pode ser dividida em duas, a flexibilidade geral e específica, também podendo ser classificada como estática, dinâmica, balística e controlada.

Segundo Silva e Martins (2010) a flexibilidade geral é toda a extensão do músculo, incluindo as principais articulações do corpo, como ombro, coluna vertebral e quadril, tendo em vista a flexibilidade específica podem ser definidos como a manutenção depois do alongamento, também tendo um importante papel durante o alongamento.

Galdino (2013) relata que a flexibilidade balística pode ser definida com todo o relaxamento da musculatura, a flexibilidade controlada pode ser observada quando os movimentos dos músculos agonistas estão na sua execução de amplitude máxima e por fim a estática que é a amplitude máxima do movimento que uma pessoa pode fazer com ajuda de forças externas.

De acordo com Cintra et al. (2012) a flexibilidade pode ser definida por um movimento de grupos musculares que são responsáveis por movimentos voluntários fazendo movimentos com amplitude máxima, levando ao indivíduo fazer movimentos com conjuntos de articulações sem provocar o risco de lesões.

Segundo Lima et al. (2016) a flexibilidade é composta por vários fatores incluindo a composição de músculos e tecidos conectivos junto com as articulações, tendo em vista que a flexibilidade é trabalhada de tal forma como manutenção dos tecidos conectivos para assim poder melhorar o nível de flexibilidade nos indivíduos.

O nível de flexibilidade é um componente da aptidão física, que está relacionado não só aos atletas, mas a todas as pessoas. Sendo assim, um dos principais componentes do corpo humano que está relacionado à saúde (ZANOLO et al., 2016)

É importante analisar a flexibilidade devido ela ser uma das aptidões físicas relacionada a saúde das pessoas, assim como pode ser tratada para que não ocorra lesões ao decorrer da vida (BATISTA, 2018)

A flexibilidade no voleibol é um dos fatores que mais tem importância no salto vertical, devido à flexibilidade os atletas de voleibol têm condições de executarem movimentos mais precisos no decorrer do jogo e em cada salto que é executado. Para serem feitos no decorrer dos treinos causando uma melhora no desempenho dos atletas, proporcionando assim um bom nível de flexibilidade e prevenção de lesões que no voleibol é muito presenciado (BARBOSA et al., 2017)

Ao decorrer da vida, vê-se que a flexibilidade está ligada a cada movimento, seja ela na ginástica, nas atividades de casa, e dentre outras, para cada movimento existe um ângulo diferente, e a flexibilidade é algo extremamente importante (BADARO; SILVA; BECHE, 2007)

Santa-Cruz et al. (2017) fala que a flexibilidade é algo muito importante para jovens e adolescentes, pois proporciona uma amplitude máxima de movimentos, e com isso existem vários fatores que ajudam ao nível de flexibilidade melhorar, assim como a estrutura muscular, o comprimento muscular, dentre outros fatores.

A flexibilidade é muito importante para os praticantes de voleibol principalmente para os atletas profissionais, devido ao esporte ser complexo e incluir vários movimentos não pré-definidos (SIMAS; GONÇALVES, 2012)

Para Marques Junior (2016) a flexibilidade pode ser realizada por treinos neuromusculares, onde também, é treinado a força devido a musculação e o alongamento.

A flexibilidade é uma das escolhas para se fazer uma avaliação, sendo muito importante para poder obter um resultado de treino, ou até mesmo da saúde das pessoas, seja ela na avaliação, no meio de desempenho ou da saúde (PERFEITO; SOUZA, 2017)

Sabendo que o nível de flexibilidade é maior em pessoas do sexo feminino, Oliveira, Gomes e Macedo (2017) afirmam que de acordo com seus estudos, pessoas do sexo masculino tiveram melhor desempenho sobre a flexibilidade, devido ao envolvimento maior com esportes.

Zanolo et al. (2014) diz que a flexibilidade é algo composto não só por um bom nível de amplitude de movimentos, mas também pelo complemento entre os desempenhos musculares, a postura do indivíduo, dentre vários outros fatores.

Segundo Cintra et al. (2012) a falta de flexibilidade é tida como um grande fator do mal desempenho de atletas podendo causar lesões irreversíveis,

assim como também pode dificultar no cotidiano do mesmo, podendo atrapalhar nos afazeres, na rotina. Com níveis de flexibilidade bons, o risco de lesões é pouco, prevenindo também as articulações, tendões e músculos.

Segundo Lima et al. (2016) para se ter uma boa flexibilidade deve-se fazer algumas manutenções, como por exemplo exercícios físicos, alongamentos para aumentar o nível de flexibilidade, melhorando os tecidos musculares e conectivos, proporcionando uma melhora nos movimentos.

Flexibilidade é uma qualidade física que está relacionada ao desenvolvimento no decorrer da vida, tendo como definição o estado morfofuncional do sistema locomotor, que sem ele seria impossível se mover, e com baixos níveis de flexibilidade correndo riscos de lesões (ZANOLO et al., 2014)

Moreira et al. (2009) fala que a flexibilidade é um importante componente da aptidão física, devido a prevenção de lesões ósteo – mio – articulares, tendo em vista que a flexibilidade é difícil de se medir ou avaliar, com isso procura-se sempre avaliar a parte inferior do corpo, como também a parte posterior das coxas.

2.1.1 Crianças e adolescentes

Atualmente muitos jovens e crianças procuram atividades físicas, não só como uma forma de lazer, mas também como profissão ao decorrer da vida, assim veem que não só existem escolinhas como iniciativas para prática, mas também têm práticas nas escolas, ruas, entre outros locais, tudo isso favorecendo para a melhora das aptidões físicas dos indivíduos, sendo a flexibilidade uma delas (TOZETTO et al., 2012)

O Brasil é um dos países que mais tem características, portanto o desempenho de crianças e adolescentes varia muito de região para região, tendo influência na flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, dentre outras aptidões físicas (OLIVEIRA; GOMES; MACÊDO, 2017)

Filgueira et al. (2016) afirma que para uma boa aptidão física, deve-se levar em conta o desenvolvimento motor, sendo a flexibilidade uma das aptidões físicas que melhora o desempenho das crianças e adolescentes, oferecendo-as uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Tozetto et al. (2012) as crianças estão muito ligadas aos exercícios físicos, fazendo com que haja um benefício para o desenvolvimento e melhorando assim as aptidões físicas, sendo a flexibilidade uma das mais importantes para que ao decorrer da vida do indivíduo ele não sofra tanto.

De acordo com Lima et al. (2016) a flexibilidade em alunos praticantes de voleibol entre as idades de 11 e 12 anos não é muito comprometida, devido ao desenvolvimento da criança, e devido o voleibol não influenciar em uma melhora ou piora.

Estudos comprovam que o nível de flexibilidade de crianças e adolescentes está baixo por não praticarem exercícios físicos, mesmo que seja apenas um jogo de voleibol, o nível de flexibilidade baixo acaba comprometendo a saúde das crianças e dos adolescentes, podendo fazer com que eles não façam os movimentos mais simples do dia a dia (JOAQUIM; SANTOS; ROSA, 2017)

A flexibilidade em crianças e adolescentes nem sempre é tida como importante nas aulas de educação física, mas posteriormente os professores vêm incrementando as aulas com exercícios e alongamentos para a melhora da mesma, sabendo que com o passar dos anos o nível de flexibilidade vai caindo devido o corpo envelhecer (PINTO et al., 2013)

Ribeiro (2016) relata que para as crianças aprenderem a jogar voleibol, não é preciso se prender apenas as habilidades específicas, ele propõe que a criança deve aprender a jogar voleibol se divertindo, com brincadeiras, fazendo com que seja incluso as posições, trabalhos de fundamentos e um dos mais importantes que é trabalhar a flexibilidade.

As características da aptidão física devem ser trabalhadas desde a infância, não importa se é só a flexibilidade, mas deve-se trabalhar desde o início, fazendo com que não comprometa o indivíduo no decorrer da sua vida (OLIVEIRA; GOMES; MACÊDO, 2017)

Sabe-se que as crianças e os adolescentes vêm em constante desenvolvimento, e com isso a prática de exercícios físicos é essencial para o desempenho físico das suas aptidões, principalmente para a flexibilidade que é uma das mais importantes para o decorrer da vida, prevenindo várias lesões (CANTELLE; BRITES; GOULART, 2018)

2.2 Voleibol

Marques Junior et al. (2012) afirma que o voleibol foi criado em 1895 por Morgan, e chegando ao Brasil por volta de 1915, sendo praticado a primeira vez no Colégio Marista de Pernambuco.

O voleibol é composto por vários movimentos fundamentais como saque, recepção de saque, levantamento, ataque, bloqueio e defesa, sendo uma modalidade coletiva, compondo até 12 pessoas, cada movimento tem suas respectivas características e técnicas que devem ser aprendidas e aperfeiçoadas ao decorrer do período de treino (COSTA; BATISTA, 2015).

De acordo com Impolcetto e Darido (2016) o voleibol é um componente educacional muito importante nas aulas de Educação Física das escolas, devido às fases de competição que tem ao decorrer do ano.

O voleibol é um dos campos de atuação que mais dá emprego atualmente, e que tem uma grande influência quando se fala sobre imigração. O Brasil é um dos países que mais acolhem imigrantes e atualmente está sendo um dos países que mais exporta atletas de voleibol para o exterior (PONTES et al., 2018)

De acordo com Hirama et al. (2015) o voleibol é um dos esportes que mais tem adeptos atualmente devido ao sucesso das equipes que jogam nos campeonatos brasileiros e internacionais.

O voleibol é um esporte que pode ser dividido em duas fases, a primeira podendo ser resumido em apenas ataque; e a segunda em apenas defesa, sabendo assim que a primeira fase é a que mais influencia no resultado do jogo (COSTA; BATISTA, 2015)

O voleibol é um esporte que existe vários fundamentos como (toque, manchete, ataque, defesa, saque e vários deslocamentos) as aulas de voleibol passaram a ser divididas em fases de aprendizagem, como por exemplo, aulas exclusivas cada semana, para que os fundamentos sejam aprendidos de maneira correta e aperfeiçoados (HIRAMA et al., 2015)

Segundo Marques Junior (2012) por volta dos anos 40 e 50 no Brasil existiram alguns acontecimentos importantes na história do voleibol, como por exemplo, no ano de 1944 acontecia o 1º Campeonato Brasileiro de Voleibol e com o passar dos anos, foi realizado o 1º Campeonato Sul-Americano, sendo assim

fundada a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) no ano de 1954, apesar dos acontecimentos nesse tempo, o voleibol era pouco praticado por homens devido os gestos serem afeminados.

Segundo Costa e Batista (2015) as habilidades dos jogadores, saque, defesa, ataque, manchete e outras, devem ser realizadas com precisão tendo em vista uma fase de aperfeiçoamento para obter a perfeição e posteriormente o rendimento, assim podendo ser associada a tática do jogo.

De acordo com Freitas, Miloski e Bara Filho (2015) o voleibol é um esporte de alta intensidade e com uma curta duração, fazendo com que os atletas treinem para adquirir precisão, devido ao jogo ser de alta intensidade e também podendo ter uma baixa intensidade. Em momentos onde o jogo está mais calmo, grandes equipes mostram ser mais preparadas no meio tático e físico, para isso é necessário ter um nível de treino elevado para obter tal sucesso.

Sabe-se que o Voleibol é uma das modalidades mais praticadas no Brasil, perdendo apenas para o futebol, com isso tendo cerca de 15 milhões de praticantes pelos pais, sendo eles atletas profissionais, crianças, adultos, jovens, adolescentes, idosos e até mesmo deficientes por meio da inclusão ou desporto adaptado que atualmente vem sendo muito falado e praticado (HIRAMA et al., 2015)

O voleibol escolar é algo muito praticado e visado entre os alunos e pela sociedade, também sendo um dos fatores importante para a melhoria da aptidão física não só de jovens, adolescentes, e crianças, mas também para adultos e idosos (JALOWITZHI et al., 2017)

De acordo com Benetti, Schneider e Meyer (2005) o voleibol vem crescendo muito, principalmente no meio escolar entre crianças e adolescentes, devido ao Brasil ser um dos países que mais tem um bom desempenho em competições e no meio de fornecer um meio de vida melhor.

Moura e Sousa (2018) falam que o voleibol através da prática lúdica com brincadeiras e jogos, é essencial para formação de novos saberes dentre os alunos, fazendo com que haja uma nova forma de ver a prática do voleibol.

3 ARTIGO CIENTÍFICO

EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA FLEXIBILIDADE

SANTOS, J. M. G.

GÓIS, O. P.

FIEP Bulletin

ISSN 2412-2688

B4 em Educação Física

EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA FLEXIBILIDADE

EFFECT OF TRAINING ON FLEXIBILITY PRACTICE STUDENTS

Orientanda

Jayane Maria da Graça Santos

CPF: 119.557.844-00

jayane_santos1998@hotmail.com

Telefone para Contato: (83) 99885-8149

Centro Universitário UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

Orientador

Me. Odvan Pereira de Gois

CPF: 238.171.194-53

odvangois@outlook.com.br

Telefone para Contato: (83) 99607-6078

Centro Universitário UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi analisar o efeito do treinamento de voleibol na flexibilidade de alunas de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treino. Trata-se de uma pesquisa, quantitativa, de caráter transversal comparativo. Com uma população de 40 e amostra de 28 alunas/adolescentes. Com faixa etária entre 11 e 17 anos, praticantes de voleibol e matriculados no Colégio Cristo Rei, da cidade de Patos-PB e na EREM Professora Carlota Breckenfeld, da cidade de Tabira-PE. Foi realizado o teste de flexibilidade (sentar e alcançar) utilizando o Banco de Wells. Os dados coletados foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e calculados com a planilha do Excel 2017. Foi constatado que o nível de flexibilidade entre as atletas das duas escolas teve uma melhora após 12 semanas de treino comparado ao pré e pós período de treinamento. Concluímos que houve uma melhora dos níveis de flexibilidade das alunas de ambas as escolas.

Palavras-chave: Voleibol. Flexibilidade. Adolescentes.

ABSTRACT

The aim of the research was to analyze the effect of volleyball training on the flexibility of public and private school students after 12 weeks of training. This is a quantitative, comparative cross-sectional research. With a population of 40 and a sample of 28 students / adolescents. Aged between 11 and 17 years old, volleyball practitioners and enrolled at the Cristo Rei College, in the city of Patos-PB and at EREM Professor Carlota Breckenfeld, in the city of Tabira-PE. The flexibility test (sitting and reaching) was performed using the Wells Bank. The data collected were tabulated using the Microsoft Office Excel 2007 program and calculated using the Excel 2017 spreadsheet. It was found that the flexibility level between the athletes of both schools improved after 12 weeks of training compared to the pre and post-training period. training. We concluded that there was an improvement in the flexibility levels of students from both schools.

Keywords: Volleyball. Flexibility. Teens

EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA FLEXIBILIDADE

EFFECT OF TRAINING ON FLEXIBILITY PRACTICE STUDENTS

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi analisar o efeito do treinamento de voleibol na flexibilidade de alunas de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treino. Trata-se de uma pesquisa, quantitativa, de caráter transversal comparativo. Com uma população de 40 e amostra de 28 alunas/adolescentes. Com faixa etária entre 11 e 17 anos, praticantes de voleibol e matriculados no Colégio Cristo Rei, da cidade de Patos-PB e na EREM Professora Carlota Breckenfeld, da cidade de Tabira-PE. Foi realizado o teste de flexibilidade (sentar e alcançar) utilizando o Banco de Wells. Os dados coletados foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e calculados com a planilha do Excel 2017. Foi constatado que o nível de flexibilidade entre as atletas das duas escolas teve uma melhora após 12 semanas de treino comparado ao pré e pós período de treinamento. Concluímos que houve uma melhora dos níveis de flexibilidade das alunas de ambas as escolas.

Palavras-chave: Voleibol. Flexibilidade. Adolescentes.

ABSTRACT

The aim of the research was to analyze the effect of volleyball training on the flexibility of public and private school students after 12 weeks of training. This is a quantitative, comparative cross-sectional research. With a population of 40 and a sample of 28 students / adolescents. Aged between 11 and 17 years old, volleyball practitioners and enrolled at the Cristo Rei College, in the city of Patos-PB and at EREM Professor Carlota Breckenfeld, in the city of Tabira-PE. The flexibility test (sitting and reaching) was performed using the Wells Bank. The data collected were tabulated using the Microsoft Office Excel 2007 program and calculated using the Excel 2017 spreadsheet. It was found that the flexibility level between the athletes of both schools improved after 12 weeks of training compared to the pre and post-training period. training. We concluded that there was an improvement in the flexibility levels of students from both schools.

Keywords: Volleyball. Flexibility. Teens

INTRODUÇÃO

O voleibol foi criado em 1895 por Morgan, e com o passar dos anos foi começando a ser praticado em outros países, no início era jogado por apenas defesa e ataque na rede, não existia rodízio (MARQUES JUNIOR, 2012)

Na década de 80 houve uma crise onde o voleibol foi literalmente criticado, não só o voleibol, outras modalidades também passaram a ser critério de saber fazer, mas o voleibol deve ser visto mais que isso, deve ser praticado, ensinado, aplicado cada vez melhor no âmbito escolar ou social (IMPOLCETTO; DARIDO, 2016)

A flexibilidade é abordada em vários estudos atualmente, sendo um dos principais componentes da aptidão física. De acordo com Zanolo et al., (2014) a flexibilidade é um componente da aptidão física que está relacionada a qualidade física do indivíduo, e esta faz das partes mais importantes da avaliação da aptidão física, associada assim ao desempenho.

Tendo em vista que a flexibilidade é muito importante, para os atletas, ela também é um componente na performance, devido estar sempre presente nos desportos e tendo um importante desempenho no trabalho na vida diária. A flexibilidade também está relacionada com a saúde e ao desempenho dos atletas no decorrer dos jogos de competição e nos treinamentos semanais ou diários. (BADARO, SILVA; BECHE, 2007)

Tratando-se de praticantes de voleibol, sabe-se que ao decorrer dos jogos e treinos, os alunos correm um risco de sofrer alguma lesão articular ou multiarticular, caso o nível de flexibilidade possa estar baixo. Posteriormente os alunos com um bom nível de flexibilidade, terão um melhor desempenho físico, e prevenirá algumas lesões articulares (NOVAK et al., 2018).

A flexibilidade de alunos praticantes de voleibol nem sempre vem a ser verificada, e na maioria das vezes não é treinada devidamente, fazendo com que o aluno atleta não tenha um bom desempenho no jogo ou treino, correndo o risco de ocasionar até uma lesão em algum momento de jogo. O referente estudo se fez devido os níveis de flexibilidade em praticantes de voleibol, sabendo que a flexibilidade é muito importante para prevenir algumas lesões. O objetivo geral visa analisar o efeito do treinamento na flexibilidade em alunos praticantes de voleibol de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treino.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa, quantitativa, de caráter transversal comparativo. Com uma população de 40 e amostra de 28 alunas/adolescentes. Com faixa etária entre 11 e 17 anos, praticantes de voleibol e matriculadas no Colégio Cristo Rei da cidade de Patos-PB e na EREM Professora Carlota Breckenfeld da cidade de Tabira-PE, tendo em vista que só participou dos testes alunas que praticavam a modalidade voleibol.

As alunas foram submetidas ao teste de flexibilidade, utilizando o banco de Wells um instrumento composto por uma caixa de madeira com dimensões: 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm, na qual a parte superior há um prolongamento de 23 cm com uma escala numérica, cujo valor máximo é 50 cm, separados a cada 0,5 cm. Foi realizado no Colégio Cristo Rei das 14:00 horas às 17:00 horas e na EREM Professora Carlota Breckenfeld das 18:00 horas às 20:00 horas no período pré treinamento ocorrido no mês de fevereiro e no período pós treinamento de 12 semanas ocorrido no mês de maio. O banco de Wells foi colocado em uma superfície plana, e cada aluna/atleta foi submetida a sentar no chão encostando os dois pés no banco de Wells, assim ela era orientada a erguer os braços para cima e inspirava o ar e ao expirar ela curvava-se até o banco de Wells o máximo que pudesse com os braços estendidos. O teste foi realizado 3 vezes para poder ser calculada a média de cada aluna/atleta para depois fazer a média geral das escolas. Foi realizado duas coletas de dados entre um período de 12 semanas equivalente a 3 meses.

Os dados coletados foram tabulados e calculados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e calculados com a planilha do Excel 2017. O estudo seguiu todos os aspectos éticos, sendo inicialmente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIFIP, atendendo, assim, os requisitos do Conselho Nacional de Saúde – Resolução 466/12. O estudo apresentou baixos riscos para a integridade física do aluno, pois o teste não exigiu muito esforço. No entanto, a pesquisa poderia trazer desconforto físico mínimo durante os testes de flexibilidade. Tendo em vista que os pesquisadores tinham capacidade para fazer primeiros socorros se tivesse alguma ocorrência. Tendo o CAAE: 10428119.7.0000.5181

RESULTADOS

Com relação aos resultados obtidos após o teste de flexibilidade, as análises dos dados da pesquisa merecem algumas observações.

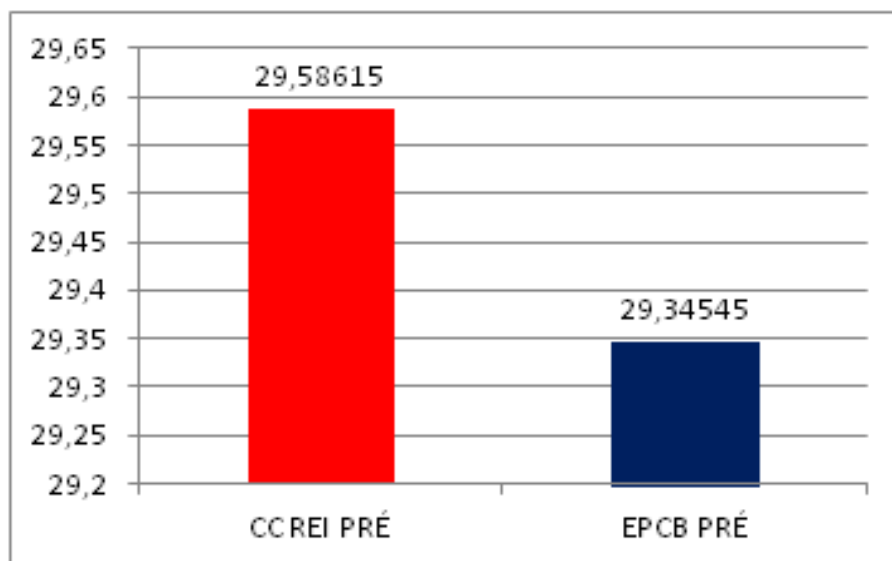
O estudo foi realizado com amostra de 28 alunas/adolescentes praticantes de voleibol de duas escolas, sendo 14 alunas/atletas do Colégio Cristo Rei e 14 alunas/atletas da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld.

Figura 1: Tabela da média Pré e Pós treinamento de voleibol

	Média / Pré	Média / Pós
CCREI	29,58615	29,715384
EPCB	29,34545	30,299091

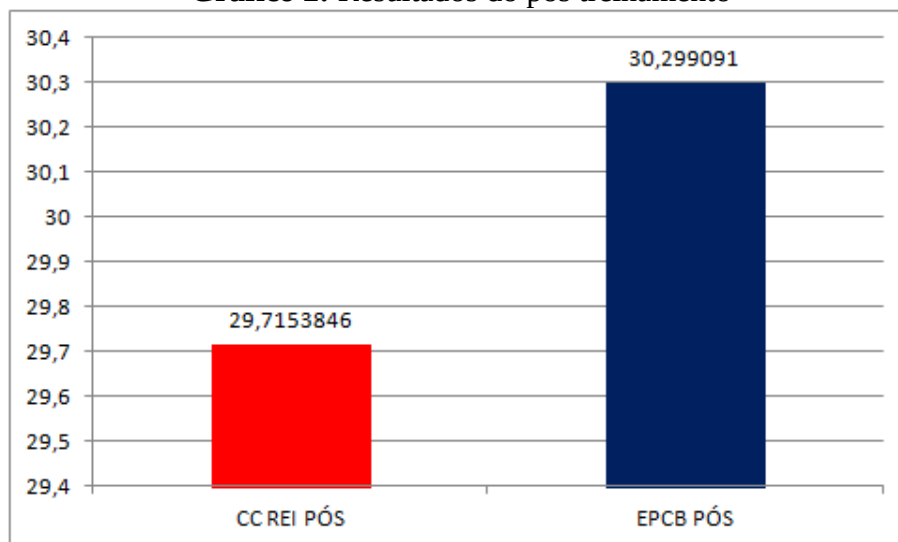
Fonte: Própria dos autores.

A figura 1 mostra a média do pré período de treinamento e pós período de treinamento das duas escolas, no qual relata que os níveis de flexibilidade das atletas tiveram um aumento, sendo que as alunas da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld obtiveram uma melhora de flexibilidade em relação as alunas do Colégio Cristo Rei.

Gráfico 1: Resultados do Pré treinamento

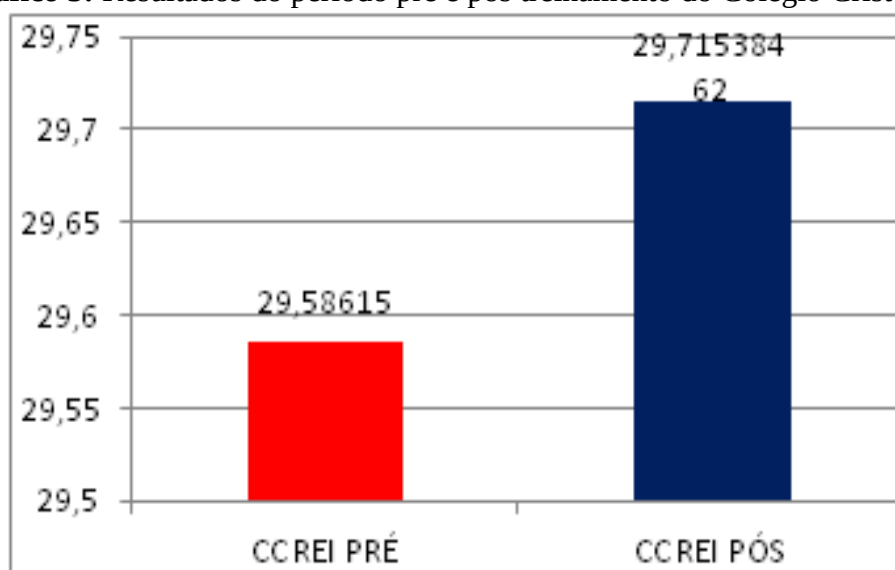
Fonte: Própria dos autores.

O gráfico 1 mostra que o resultado do pré período de treinamento de voleibol na flexibilidade das alunas/atletas do Colégio Cristo Rei foi superior ao das alunas/atletas da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld.

Gráfico 2: Resultados do pós treinamento

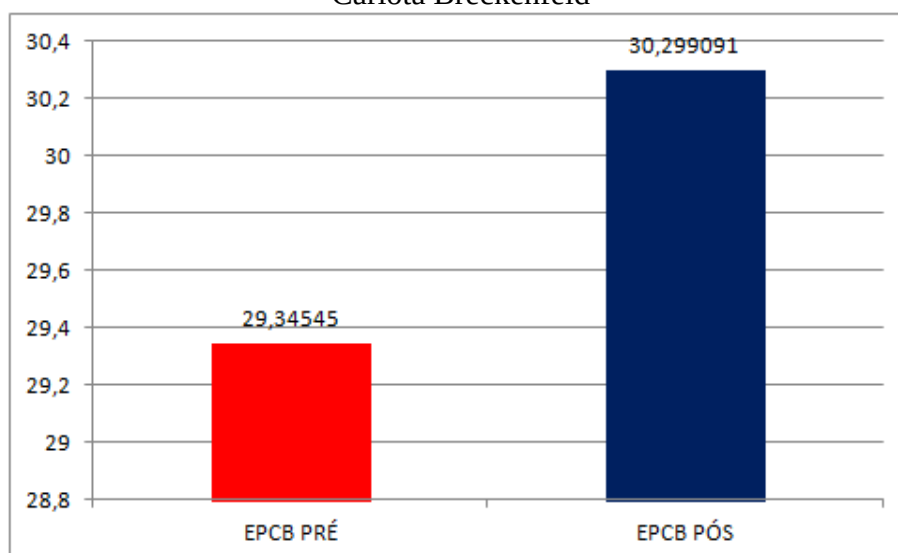
Fonte: Própria dos autores.

O gráfico 2 mostra que a flexibilidade entre alunas/atletas das escolas obteve um aumento em relação ao período de pré treinamento de voleibol, levando-se em conta que o resultado da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld foi superior ao do Colégio Cristo Rei no pós período de treinamento.

Gráfico 3: Resultados do período pré e pós treinamento do Colégio Cristo Rei

Fonte: Própria dos autores.

No gráfico 3 em amostra, as alunas/atletas do Colégio Cristo Rei em período de pré treinamento obtiveram um nível de flexibilidade inferior, pós 12 semanas de treino foi realizado um novo teste e foi constatado que a flexibilidade das atletas do Colégio Cristo Rei teve um aumento, porém não tão significativo.

Gráfico 4: Resultados do pré e pós período de treinamento da Erem Escola Professora Carlota Breckenfeld

Fonte: Própria dos autores.

No gráfico 4 acima as alunas/atletas da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld em período de pré treinamento obtiveram um resultado da flexibilidade inferior comparado ao pós período de treinamento, onde foi realizado um novo teste e foi constatado

que a flexibilidade das alunas/atletas da Escola Erem Professora Carlota Breckenfeld teve um aumento em relação ao pré período.

DISCUSSÃO

Analisando os resultados do estudo presente, pode - se ver que o nível de flexibilidade pré e pós período de competição aumentou, não sendo um resultado significativo. Costa (2016) mostra no seu estudo que após 4 semanas de treinos os atletas tiveram um aumento significativo de flexibilidade, assim constatou-se que não condiz com o presente estudo, onde não houve um aumento significativo.

Lima et al. (2016) realizou um estudo onde foi proposto o teste de flexibilidade com 30 alunas, sendo 15 praticantes de Voleibol e 15 não praticantes. Verificando assim que todas foram classificadas com flexibilidade média e não tendo diferença entre as que praticavam e as que não praticavam, não corroborando assim com o estudo citado a cima, onde teve um resultado de flexibilidade inferior.

Albarelo et al. (2018) realizou um estudo com o projeto pró-vôlei da cidade de Ijuí – RS, onde é composto por 12 atletas de 13 e 14 anos, o estudo mostra uma bateria de testes, sendo um deles o teste de flexibilidade onde classificou todas as atletas com flexibilidade média e acima da média, sendo assim não corrobora com o presente estudo.

Figueiredo et al. (2015) no seu estudo realizado com 54 atletas sendo 27 do clube Leixões Sport Clube (LSC) e 29 da Academia de São Mamede (AASM), relatou por meio dos resultados que suas atletas não obtiveram um resultado significativo, mesmo após uma bateria de exercícios, colaborando com o resultado do presente estudo em qual não apresentou diferença significativa.

CONCLUSÃO

O referente estudo se fez devido à flexibilidade em praticantes de voleibol, sabendo que a flexibilidade é muito importante para prevenir algumas lesões. Com isso a perspectiva do estudo trouxe um aprofundamento neste assunto, e permitirá que mais pesquisas sejam feitas com relação a flexibilidade antes e após um período de treinamento de voleibol em alunas atletas praticantes de vôlei. Proporcionando assim resultados significativos aos treinadores das escolas.

O estudo realizado com os grupos de atletas das duas escolas, obtiveram uma melhora no nível de flexibilidade pós período de treinamento de 12 semanas de treino, porém não houve um aumento tão significativo.

REFERÊNCIAS

ALBARELLO, Hiago et al. Características antropométricas, físicas e cardiorrespiratórias de jovens atletas de voleibol feminino. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 205-212, 2018.

BADARO, Ana Fátima Viero; SILVA, Aline Huber; BECHE, Daniele. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Saúde**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p. 32-36, 2007.

COSTA, Lucas Vilas Boa. **Análise da flexibilidade em adolescentes de 15 a 17 anos praticantes de voleibol**. 2016. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília – DF, 2016.

FIGUEIREDO, Gustavo Adolfo da Cunha Soares et al. **Influência de um programa de treino da musculatura do core em jogadoras ado-lescentes de voleibol**. 2015. 28f. Dissertação. (Mestrado em Fisioterapia). Escola Superior de Tecnologia a Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Portugal, 2015.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. O" estado da arte" do voleibol e do voleibol na escola. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 175-186, 2016.

LIMA, Kamila Magno et al. Comparação do nível de flexibilidade em adolescente praticantes e não praticantes de voleibol de uma escola pública. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 60, p. 519-523, 2016.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. História do voleibol no Brasil e o efeito da evolução científica da educação física brasileira nesse esporte. **EFDeportes. com**, Buenos Aires, v. 17, n. 170, 2012.

NOVAK, Alessanda Iris et al. Comparação do nível de flexibilidade dos alunos do ensino médio integrado que participaram dos projetos de extensão com os que não participaram. **Revista Científica JOPEF**, v. 25, n. 01, 2018.

ZANOLO, José Carlos et al. Efeito do treinamento de flexibilidade articular do quadril sobre o salto vertical em jovens atletas de voleibol feminino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFX)**, v. 8, n. 50, p. 5, 2014.

REFERÊNCIAS

- ALBARELLO, Hiago et al. Características antropométricas, físicas e cardiorrespiratórias de jovens atletas de voleibol feminino. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 205-212, 2018.
- BADARO, Ana Fátima Viero; SILVA, Aline Huber; BECHE, Daniele. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Saúde**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p. 32-36, 2007.
- BARBOSA, Igor Martins et al. Principais mecanismos influenciadores no desempenho de saltos verticais: um estudo de revisão. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017.
- BATISTA, Kenia Rejane de Oliveira. **Flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória em crianças e adolescentes**. 2018. 55f. Dissertação. (Curso de Educação Física). - Universidade Federal de Sergipe, São Cristovão, 2018.
- BENETTI, Gisele; SCHNEIDER, Patrícia; MEYER, Flávia. Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 7, n. 2, p. 87-93, 2005.
- CANTELE, Angélica; BRITES, Frederico Camargo; GOULART, Renata Ramos. Crianças e adolescentes praticantes de atletismo: a aptidão física e as contribuições da modalidade para a prática de outros desportos. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 7, n. 1, 2018.
- CINTRA, Mariana Molinar Mauad et al. Avaliação da flexibilidade e lesões durante a prática de voleibol categoria infante juvenil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Uberaba/ MG, v.11, n. 2, 2012.
- COSTA, Lucas Vilas Boa. **Análise da flexibilidade em adolescentes de 15 a 17 anos praticantes de voleibol**. 2016. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília – DF, 2016.
- COSTA, Yago Pessoa; BATISTA, Gilmário Ricarte. Análise da qualidade e desempenho técnico das ações no voleibol feminino escolar. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 4, p. 80-93, 2015.
- FIGUEIREDO, Gustavo Adolfo da Cunha Soares et al. **Influência de um programa de treino da musculatura do core em jogadoras adolescentes de voleibol**. 2015. 28f. Dissertação. (Mestrado em Fisioterapia). Escola Superior de Tecnologia a Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Portugal, 2015.
- FILGUEIRA, Francisco Wilson et al. Nível de aptidão física em praticantes das modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante. **Revista Redfoco**, v. 3, n. 1, 2016.

FREITAS, Victor Hugo; MILOSKI, Bernardo; BARA FILHO, Maurício Gattás. Monitoramento da carga interna de um período de treinamento em jogadores de voleibol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 1, p. 5-12, 2015.

GALDINO, Francisco Flávio Sales. Alongamento e flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças. **EFDesportes.com**, Buenos Aires, v. 17, n. 176, 2013.

HIRAMA, Leopoldo Katsuki et al. A construção tática no voleibol: ensino pela compreensão. **Conexões**, v. 13, n. 4, p. 165-177, 2015.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. O "estado da arte" do voleibol e do voleibol na escola. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 175-186, 2016.

JALOWITZHI, Diana Tonello et al. Indicadores antropométricos e de aptidão física: estudo comparativo entre escolares atletas e escolares não praticantes de atividades esportivas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 65, p. 219-227, 2017.

JOAQUIM, Anderson Gregorio; SANTOS, Alessandra Regina; ROSA, Leandro Ferreira. Correlação entre nível de flexibilidade e desempenho na agilidade em escolares de 7 a 10 anos: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 71, p. 997-1005, 2017.

LIMA, Kamila Magno et al. Comparação do nível de flexibilidade em adolescente praticantes e não praticantes de voleibol de uma escola pública. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 60, p. 519-523, 2016.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. História do voleibol no Brasil e o efeito da evolução científica da educação física brasileira nesse esporte. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 17, n. 170, 2012.

_____. Análise cinesiológica dos fundamentos do voleibol: conteúdo para prescrever o treino neuromuscular-força e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 57, p. 155-191, 2016.

MOURA, Gilmar Alves; SOUSA, Elys Costa. As práticas lúdicas nas aulas de iniciação ao voleibol. **REVISTA UNI-RN**, Natal, v.16, n.1, p. 289-302, jan./dez. 2017.

MOREIRA, Rodrigo Baptista et al. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 190-196, 2009.

NOVAK, Alessandra Iris et al. Comparação do nível de flexibilidade dos alunos do ensino médio integrado que participaram dos projetos de extensão com os que não participaram. **Revista Científica JOPEF**, v. 25, n. 01, 2018.

OLIVEIRA, Leonardo Dos Santos; GOMES, Jorge Luiz De Brito; MACÊDO, José Onaldo Ribeiro. Nível de aptidão física relacionada ao desempenho de escolares

praticantes de voleibol de um município do semiárido brasileiro. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFX)**, v. 11, n. 65, p. 156-163, 2017.

PERFEITO, Rodrigo Silva; SOUZA, Lúcio Marques Vieira. Relação entre os níveis de habilidade motora e a flexibilidade em escolares de 11 a 12 anos do estado do Rio de Janeiro: um estudo descritivo de corte transversal. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 44-54, 2017.

PINTO, Marília Garcia et al. Nível de flexibilidade de alunos do ensino médio de Florianópolis-SC: uma análise centrada no sexo, idade e prática de atividade física extraescolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 4, p. 657-665, 2013.

PONTES, Vanessa Silva et al. Migração No Voleibol Brasileiro: A Perspectiva De Atletas E Treinadores De Alto Rendimento. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 24, n. 1, p. 187-198, 2018.

RIBEIRO, Carlos Frederico Moreira. **Proposta de uma bateria de testes motores para o ensino do voleibol**. 2016. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília – DF, 2016.

SANTA CRUZ, Ricardo Alexandre Rodrigues et al. Auto Liberação Miofascial X Alongamento Estático: Efeitos Sobre A Flexibilidade De Escolares. **Revista CPAQV– Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 9, n. 2, p. 2, 2017.

SIMAS, José Martim Marques; GONÇALVES, Claus. Influência da flexibilidade musculotendínea nas lesões de atletas do voleibol. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, v. 1, n. 2, p. 48-53, 2012.

SILVA, Ana Carolina; MARTINS, Talita Marinho. **Influência do alongamento na flexibilidade e estatura de crianças entre 6 e 11 anos**. 2010. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso De Educação Física, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UNISALESIANO, Lins – SP, 2010.

TOZETTO, Alexandre Vinícius Bobato et al. Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade. **Cinergis**, v. 13, n. 2, 2012.

ZANOLO, José Carlos et al. Efeito do treinamento de flexibilidade articular do quadril sobre o salto vertical em jovens atletas de voleibol feminino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFX)**, v. 8, n. 50, p. 5, 2014.

APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome da Pesquisa: Efeito do treinamento em alunas praticantes de voleibol na flexibilidade

Pesquisadores Responsáveis: Odvan Pereira de Góis e Jayane Maria da Graça Santos

Informações sobre a pesquisa:

Você está sendo convidado/a para participar de um estudo, cujo título é: **EFEITO DO TREINAMENTO EM ALUNAS PRATICANTES DE VOLEIBOL NA FLEXIBILIDADE**, tendo como objetivo **Analisar o efeito do treinamento de voleibol na flexibilidade de alunos praticantes de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treinamento**. Para conseguirmos realizar o estudo será necessária à sua participação em que os indivíduos serão submetidos ao teste de flexibilidade, utilizando o banco de Wells, será realizado no Colégio Cristo Rei das 14:00 horas as 17:00 horas e na EREM Professora Carlota Breckenfeld das 18:00 horas as 20:00 horas. Diante do ponto de vista social e institucional, esta pesquisa servirá para o aprofundamento neste assunto, e permitirá que mais pesquisas sejam feitas com relação ao nível de flexibilidade antes e após um período de treino em alunos praticantes de voleibol. Proporcionando assim resultados significativos aos treinadores das escolas referentes. Quanto aos riscos de participação nesta pesquisa, destacamos que a pesquisa poderá trazer riscos mínimos de desconforto físico durante os testes da flexibilidade. No entanto, os pesquisadores utilizarão meios de reduzir o estresse psicológico e evitar a sobrecarga no indivíduo. Destacamos que as informações coletadas serão utilizadas unicamente para fins científicos, por tanto, serão garantidos o absoluto sigilo e confidencialidade diante das informações que nos forem repassadas. O participante manifestará, através deste termo, o CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, cuja assinatura deverá ser feita em duas vias, sendo uma sua e outra do pesquisador.

O estudo proposto terá como benefícios é fundamental para que haja uma melhoria no conhecimento dos profissionais de Educação Física, para que os mesmos possam estabelecer cargas e organizar o ciclo de periodização do treinamento dos alunos, no qual, irá reduzir os riscos de lesões e melhorar na flexibilidade.

Na condição de participante, você está livre para negar-se a realizações que não considere convenientes e, até mesmo, abandonar o estudo a qualquer momento, em conformidade com a resolução 466/2012, em seu Capítulo IV, inciso IV. I.

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIFIP de Patos – PB (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: 0.xx.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br.

Agradecemos pela sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.


Pesquisador/a Responsável

Contato com o/a Pesquisador/a responsável:
Prof.Ms. Odvan Pereira de Góis – Curso de Educação Física/UNIFIP Fone: (83) 99607-6078 Email: odvangois@outlook.com.br

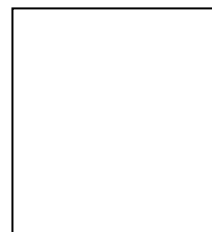
Eu, _____,
portador do RG: _____, abaixo assinado, tendo recebido as
informações acima, concordo em participar da pesquisa, pois estou ciente de que
terei, de acordo com a RESOLUÇÃO 466/2012, Capítulo IV, Inciso IV.I, todos os
meus direitos abaixo relacionados:

- A garantia de receber todos os esclarecimentos sobre as perguntas do questionário antes e durante o transcurso da pesquisa, podendo afastar-me em qualquer momento, se assim o desejar, bem como ter assegurado o absoluto sigilo das informações obtidas.
- A segurança de que não serei identificado/a, mantendo o caráter oficial da informação, assim como, será assegurada que a pesquisa não acarretará nenhum prejuízo individual ou coletivo.
- Ser indenizado pelo dano recorrente da pesquisa, caso venha a ocorrer, nos termos da lei, e o ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.
- A segurança de que não terei nenhum tipo de despesa material ou financeira durante o desenvolvimento da pesquisa.
- A garantia de que todas e quaisquer responsabilidades, nas diferentes fases da pesquisa, são dos pesquisadores, bem como fica assegurado que poderá haver exposição dos resultados finais em órgãos de divulgação científica em que a mesma seja aceita.
- A garantia de que todo material resultante será utilizado exclusivamente para construção da pesquisa e ficará sob a guarda dos pesquisadores, podendo ser requisitado pelo entrevistado a qualquer momento.

Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Patos, Paraíba, _____ de _____ de _____.

Assinatura do entrevistado



APÊNDICE B – Termo de assentimento do menor

TERMO DE ASSENTIMENTO DO MENOR

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **Efeito do treinamento em alunas praticantes de voleibol na flexibilidade**. Nesta pesquisa pretendemos **Analisar o efeito do treinamento de voleibol na flexibilidade de alunos praticantes de escola pública e privada pré e pós 12 semanas de treinamento**.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é demonstrar e comparar o efeito do treinamento na flexibilidade em alunos praticantes de voleibol de uma escola pública e privada, para esta pesquisa adotará o(s) seguinte(s) procedimento(s): os adolescentes que irão participar dessa pesquisa têm de 11 a 17 anos de idade, irão realizar o teste de flexibilidade feito com o banco de Wells.

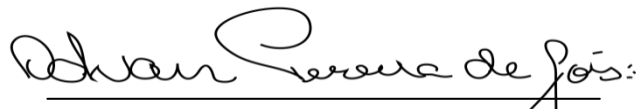
Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em baixos riscos para a integridade física do aluno, pois os testes não exigem muito esforço. No entanto, a pesquisa poderá trazer riscos de Bullying ou desconforto físico durante os testes da flexibilidade. A pesquisa contribuirá para o conhecimento fundamental para que haja uma melhoria no conhecimento dos profissionais de Educação Física, para que os mesmos possam estabelecer cargas e organizar o ciclo de periodização do treinamento dos alunos, no qual, irá reduzir os riscos de lesões e melhorar na flexibilidade.

Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais: sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi o termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas *dúvidas*.

Patos-PB, ____ de ____ de 20__.

Assinatura do (a) menor/ou incapaz


Assinatura do (a) pesquisador (a)

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa/UNIFIP

Centro Universitário UNIFIP de Patos-PB

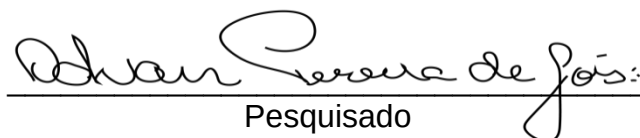
Rua Horácio Nóbrega, s/n

Fone: (83 3421-7300/Ramal 276 / E-mail: cep@fiponline.edu.br)

Nome do Pesquisador Responsável: *Prof.Ms. Odvan Pereira de Gois – Curso de Educação Física/UNIFIP*

Fone: (83) 99607-6078

Email: odvangois@outlook.com.br


Pesquisado

APÊNDICE C - Termo de compromisso do pesquisador**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR**

Título do Projeto: Efeito do treinamento em alunas praticantes de voleibol na flexibilidade

Pesquisador Responsável: Odvan Pereira de Góis

Instituição: Centro Universitário UNIFIP

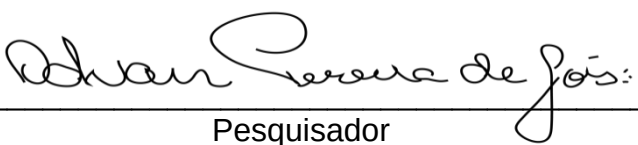
Telefone para Contato: (83) 99607-6078

Local da Coleta de Dados: Quadra da EREM Professora Carlota Breckenfeld e Colégio Cristo Rei

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo assinados, respectivamente, Jayane Maria da Graça Santos e Orientador Odvan Pereira De Góis da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/MS e seus complementares, outorgada pelo Decreto 12 de dezembro de 2012, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, **“Efeito do treinamento em alunas praticantes de voleibol na flexibilidade”** respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5(cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/UNIFIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa).

Patos-PB, ____ de _____ de 2018



Pesquisador

Jayane Maria da Graça Santos – Orientanda

ANEXO A – Carta de anuência**CARTA DE ANUÊNCIA**

Declaramos, para os devidos fins, que concordamos em receber **JAYANE MARIA DA GRAÇA SANTOS** das **FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS – FIP**, autorizando-a a desenvolver seu projeto de pesquisa intitulado **NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM ALUNOS PRATICANTES DE VOLEIBOL**.

“Com dia e horário a combinar com os mesmos sem vínculo empregatício e sem remuneração”. Vale salientar que o pesquisador se responsabilizará por qualquer dano decorrente das ações ilícitas ou em decorrência com os princípios éticos e normativos da referida instituição.

Tabira – PE, 29 de outubro de 2018.



SILVANA DA SILVA SIQUEIRA

EREM Professora Carlota Breckenfeld | CNPJ 10.572.071/0215-43

Rua Doutor Fausto Campos | 222 | Centro | Tabira – PE | CEP. 56780-000 |
www.ssscrlota@yahoo.com.br

ANEXO B – Carta de anuência



CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos, para os devidos fins, que concordamos em receber **JAYANE MARIA DA GRAÇA SANTOS** das FACEULDADES INTEGRADAS DE PATOS – FIP, autorizando-a a desenvolver seu projeto de pesquisa intitulado **NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM ALUNOS PRATICANTES DE VOLEIBOL**.

“Com dia e horário a combinar com os mesmos, sem vínculo empregatício e sem remuneração”. Vale salientar que o pesquisador se responsabilizará por qualquer dano decorrente das ações ilícitas ou em decorrência com os princípios éticos e normativos da referida instituição.

Patos – PB, ____ de ____ de 2018

Maria Arliene Souza Silva

MARIA ARLIENE SOUZA SILVA

Colégio Cristo Rei | CNPJ 09.277.260/0001-83

Rua Peregrino Filho | 301 | Centro | Patos-PB | CEP. 58700-450 | (83) 3421.3798 | www.ccrei.com.br

ANEXO C – Parecer Consubstanciado do CEP

COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA
INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL DE PATOS

FACULDADES INTEGRADAS
DE PATOS - FIP

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: EFEITO DO TREINAMENTO NA FLEXIBILIDADE EM ALUNOS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Pesquisador: Odvan Pereira Gois

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 10428119.7.0000.5181

Instituição Proponente: Fundação Francisco Mascarenhas/Faculdade Integradas de Patos-FIP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.286.976

Apresentação do Projeto:

De acordo com o proponente: "Trata-se de uma pesquisa que em relação ao seu objetivo é classificada como descritiva e quanto ao seu delineamento é do tipo transversal. A pesquisa descritiva preocupa-se com o status, busca resolver os problemas através de observações, análise e descrições objetivas. A amostra será dividida em dois grupos constituídos por 60 alunos/atletas com idade entre 11 à 17 anos, praticantes de Voleibol em escola pública e privada, que concordarão em participar da mesma, assinarão o TALE (termo de assentimento livre e esclarecido) e o TAM (termo de assentimento do menor) que estiverem presente na EREM Professora Carlota Breckenfeld e no Colégio Cristo Rei, cenário de realização desta pesquisa. A amostra tem como critérios de inclusão ser matriculado nas referentes escolas, ser do sexo feminino com idade entre 11 à 17 anos, ser praticantes de voleibol, responsáveis que assine o Termo de Assentimento Livre e Esclarecimento (TALE) e o Termo de assentimento ao menor (TAM) assinado. Os critérios de exclusão ser praticantes de outras modalidades, não esteja dentro da faixa etária."

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar o efeito do treinamento na flexibilidade em alunos praticantes de voleibol de escola pública e privada.

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cep@fiponline.edu.br



COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP



Continuação do Parecer: 3.286.976

Objetivo Secundário:

- Identificar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol de uma escola pública pré e pós ao treinamento de 12 semanas;
- Identificar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol de uma escola privada pré e pós ao treinamento de 12 semanas;
- Comparar a flexibilidade de alunos praticantes de voleibol das escolas pública e privada.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pelas RESOLUÇÕES 466/2012 e 510/2016.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pela RESOLUÇÃO 466/2012 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM/EM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto, via Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1323864.pdf	28/03/2019 11:42:46		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	28/03/2019 11:42:13	Odvan Pereira Gois	Aceito

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cep@fiponline.edu.br



COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP



Continuação do Parecer: 3.286.976

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC.pdf	28/03/2019 11:42:01	Odvan Pereira Gois	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	28/03/2019 11:41:43	Odvan Pereira Gois	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCP.pdf	28/03/2019 11:41:31	Odvan Pereira Gois	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta.pdf	28/03/2019 11:41:16	Odvan Pereira Gois	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	28/03/2019 11:40:56	Odvan Pereira Gois	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	28/03/2019 11:40:27	Odvan Pereira Gois	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PATOS, 26 de Abril de 2019

Assinado por
Flávia
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cep@fiponline.edu.br

ANEXO D – Normas da revista

Diretrizes para Autores

INSTRUÇÕES AOS AUTORES – REVISTA FIEP BULLETIN - ONLINE

A Revista Científica FIEP Bulletin - online tem o objetivo de publicar artigos científicos, comunicações científicas e artigos de revisão (revisões bibliográficas) de autores, nacionais ou estrangeiras. Os trabalhos devem ser inéditos.

1. Procedimentos para Aceitação dos Artigos:

- Primeira Etapa: seleção dos artigos segundo critério de relevância e adequação às diretrizes editoriais.
- Segunda Etapa: parecer elaborado por pareceristas “ad hoc”. Havendo três possibilidades:
 - a) aceitação integral;
 - b) aceitação com alterações;
 - c) recusa integral.

Em qualquer dos casos, o autor receberá cópia do parecer do consultor.

1.1. Línguas: Serão aceitos trabalhos redigidos em inglês, espanhol, franceses ou preferencialmente em português. Trabalhos em outras línguas poderão ser aceitos, dependendo de consulta prévia ao Editor.

1.2. As opiniões e conceitos contidos nos artigos são de responsabilidade exclusiva do(s) autor(es).

2. Tipos de Colaborações Aceitas pela Revista: serão aceitos trabalhos originais que se enquadrem nas seguintes categorias:

2.1. Artigos Científicos (máximo de 25 laudas): Apresentam, geralmente, estudos teóricos ou práticos referentes à pesquisa e desenvolvimento que atingiram resultados conclusivos significativos. Devem conter os seguintes tópicos: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Material e Métodos; Resultados e Discussão; Agradecimentos (quando necessários), e Referências.

2.2 Comunicações Científicas e Divulgações (máximo de 5 laudas): São textos mais curtos, nos quais se apresentam resultados preliminares, julgados novos ou especialmente relevantes, de uma pesquisa em curso. Devem conter os seguintes tópicos: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Metodologia; Resultados e Discussão, podendo conter tabelas ou ilustrações; e Referências.

2.3. Artigos de Revisão (máximo de 25 laudas): Apresentam um breve resumo de trabalhos existentes, seguidos de uma avaliação das novas ideias, métodos, resultados e conclusões, e uma bibliografia relacionando as publicações significativas sobre o assunto. Devem conter: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Desenvolvimento; Conclusão e Referências.

3. Forma de Apresentação dos Artigos

3.1. A Revista FIEP Bulletin - online adota as normas de documentação da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e a norma de apresentação tabular do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Os artigos devem ser encaminhados em: cópia eletrônica enviados pelo site da revista no link "Submissões", digitadas em editor de texto Word for Windows 7.0 ou posterior, em espaço 1,5 linha, em fonte tipo Times New Roman tamanho 12 e o número de páginas apropriado à categoria do trabalho, em formato A4, com formatação de margens superior e esquerda (3 cm) e inferior e direita (2 cm).

3.2. A versão reformulada deverá ser encaminhada em via eletrônica pelo site no link "submissões".

3.3. Todo artigo encaminhado à revista deve ser acompanhado de carta assinada pelo(s) autor(es), Contendo autorização para reformulação de linguagem, se necessária.

3.4. A apresentação dos trabalhos deve seguir a seguinte ordem:

3.4.1. Folha de rosto contendo:

- Título em inglês e português, não devendo exceder 10 palavras;
- Nome e número de CPF de cada autor, seguido por afiliação institucional e titulação por ocasião da submissão do trabalho, Endereço completo para o envio de correspondência; e-mail e telefone.
- Se necessário, parágrafo reconhecendo apoio financeiro e/ou colaboração.
- Resumo e Abstract: mínimo 100 e máximo de 250 palavras, redigido em parágrafo único, espaço simples e alinhamento justificado e Palavras-chave e key-words (mínimo 3 e máximo 5) para fins de indexação do trabalho. Devem ser escolhidas palavras que classifiquem o trabalho com precisão adequada.

3.4.2 Texto propriamente dito:

- As citações bibliográficas devem ser feitas de acordo com as normas da ABNT (NBR 10520 – Informação e Documentação - Citações em documentos - Apresentação / Ago. 2002), adotando-se o sistema autor-data. Ex.:Barcellos et al. (1977) encontram fatores de risco (MORAES; SILVA, 1988) com problemas urinários de suínos” (LIEBHOLD et al., 1995, p. 20). Segundo Barros (1990 apud ANTUNES, 1998, p. 10) – Na lista das Referências, cada trabalho referenciado deve ser separado do seguinte por 2 (dois) espaços. Apresentada em ordem alfabética, não numerada.
- As notas não bibliográficas devem ser colocadas no rodapé, ordenadas por algarismos arábicos e aparecer imediatamente após o segmento do texto ao qual se refere a nota.
- Os locais sugeridos para inserção de ilustrações e tabelas devem ser indicados no texto.
- Ilustrações e tabelas, com as respectivas legendas, devem ser apresentadas em folhas separadas e, no caso de ilustrações, em arquivos gravados em extensão JPEG, em modo CMYK para as coloridas e modo grayscale (tons de cinza) para as P&B, com resolução de 300dpi.

3.4.3 Referências (NBR 6023 – Informação e Documentação - Referências - Elaboração / Ago. 2002) Devem conter todos os dados necessários à identificação das obras, dispostas em ordem alfabética. Para distinguir trabalhos diferentes de mesma autoria, será levada em conta a ordem cronológica, segundo o ano da publicação. Se num mesmo ano houver mais de um trabalho do(s) mesmo(s) autor(es), acrescentar uma letra ao ano (Ex. 1999a; 1999b).

4. Direitos Autorais

4.1. Artigos publicados na revista FIEP Bulletin - online Os direitos autorais da revista seguem a filosofia creative commons 3.0.

Esta revista proporciona acesso público a todo seu conteúdo, seguindo o princípio de que tornar gratuito o acesso a pesquisas gera um maior intercâmbio global de conhecimento.

5. Os trabalhos não aceitos para publicação serão devolvidos aos autores, se solicitados.

6. Esta é uma revista de acesso livre, que não cobra por publicação valores de quaisquer naturezas, uma vez que não visa fins lucrativos e tem junto aos seus colaboradores (editores e avaliadores) o fomento necessário para manutenção da mesma.

7. Critérios e Processo de Avaliação:

O Conselho de revisores da Revista FIEP Bulletin - online é formada por profissionais com conhecimento e experiência, tendo a atribuição de revisar os artigos encaminhados nos termos de suas disposições regulamentares.

O autor deve informar se a pesquisa foi financiada, se foi aprovada por comitê de ética, de acordo com a área de atuação e os riscos envolvidos, e se há conflito de interesses.

Os artigos submetidos serão previamente selecionados pelo editor responsável e encaminhados a pelo menos dois revisores da revista, aos quais caberão a análise, a aprovação ou o indeferimento dos mesmos.

Os membros revisores terão trinta dias a contar da data do aceite da revisão para enviar os artigos revisados ao editor responsável, cabendo a este encaminhar os artigos com necessidades de correções aos respectivos autores.

A ordem para publicação dos artigos é definida pelo editor responsável pela revista, de acordo com as disponibilidades e conveniências aplicáveis pela revista, devendo, entretanto, terem sido aprovados por, pelo menos, dois revisores.

A Revista FIEP Bulletin - online reserva-se o direito de, a seu critério, publicar artigos sem a necessidade de processo completo de avaliação por revisor nos casos em que aspectos comemorativos, históricos estiverem sendo considerados.

A Revista FIEP Bulletin - online utiliza avaliação externa, uma vez que o envolvimento de avaliadores externos no processo de editoração de periódicos científicos vem ocorrendo há mais de dois séculos, disseminando-se pouco a pouco esta prática a ponto de registrar-se nos últimos cinquenta anos a adoção desta sistemática pela maioria dos respeitáveis periódicos.

A escolha deste grupo de avaliadores é feita pelos editores, com base em determinados critérios, especialmente o de reconhecimento da competência do avaliador como pesquisador produtivo e atualizado no assunto a que se refere o artigo a ser analisado. Além deste indicador fundamental para a escolha do avaliador pelos editores, para cada artigo a ser apreciado, outros aspectos contam na outorga desta responsabilidade: a capacidade de avaliar se o artigo atrairá leitores de outras especialidades ou mesmo de outras áreas; a demonstração de que o avaliador conhece a missão, interesses e normas da Revista; e, por fim, mas tão importante quanto os três requisitos anteriores, que os avaliadores seja isento nos julgamentos.

Em suma, para que os periódicos cumpram sua missão é imprescindível uma busca constante da excelência e, para tanto, é preciso que se conte com analistas que tenham segurança na elaboração de pareceres com imparcialidade tanto no apontamento dos aspectos positivos como negativos - o que pressupõe experiência acadêmica.

INSTRUÇÕES AOS AUTORES – REVISTA FIEP BULLETIN - ONLINE

A Revista Científica FIEP Bulletin - online tem o objetivo de publicar artigos científicos, comunicações científicas e artigos de revisão (revisões bibliográficas) de autores, nacionais ou estrangeiras. Os trabalhos devem ser inéditos.

1. Procedimentos para Aceitação dos Artigos: • Primeira Etapa: seleção dos artigos segundo critério de relevância e adequação às diretrizes editoriais.

• Segunda Etapa: parecer elaborado por pareceristas “ad hoc”. Havendo três possibilidades:

- a) aceitação integral;
- b) aceitação com alterações;
- c) recusa integral.

Em qualquer dos casos, o autor receberá cópia do parecer do consultor.

1.1. Línguas: Serão aceitos trabalhos redigidos em inglês, espanhol ou preferencialmente em português. Trabalhos em outras línguas poderão ser aceitos, dependendo de consulta prévia ao Editor.

1.2. As opiniões e conceitos contidos nos artigos são de responsabilidade exclusiva do(s) autor(es).

2. Tipos de Colaborações Aceitas pela Revista: serão aceitos trabalhos originais que se enquadrem nas seguintes categorias:

2.1. Artigos Científicos (máximo de 25 laudas): Apresentam, geralmente, estudos teóricos ou práticos referentes à pesquisa e desenvolvimento que atingiram resultados conclusivos significativos. Devem conter os seguintes tópicos: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Material e Métodos; Resultados e Discussão; Agradecimentos (quando necessários), e Referências.

2.2 Comunicações Científicas e Divulgações (máximo de 5 laudas): São textos mais curtos, nos quais se apresentam resultados preliminares, julgados novos ou especialmente relevantes, de uma pesquisa em curso. Devem conter os seguintes tópicos: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Metodologia; Resultados e Discussão, podendo conter tabelas ou ilustrações; e Referências.

2.3. Artigos de Revisão (máximo de 25 laudas): Apresentam um breve resumo de trabalhos existentes, seguidos de uma avaliação das novas idéias, métodos, resultados e conclusões, e uma bibliografia relacionando as publicações significativas sobre o assunto. Devem conter: Título (Português e Inglês); Resumo; Palavras-chave; Abstract; Key-words; Introdução; Desenvolvimento; Conclusão e Referências.

3. Forma de Apresentação dos Artigos

3.1. A Revista FIEP Bulletin - online adota as normas de documentação da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e a norma de apresentação tabular do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Os artigos devem ser encaminhados em: cópia eletrônica enviados pelo site da revista no link "Submissões", digitadas em editor de texto Word for Windows 7.0 ou posterior, em espaço 1,5 linha, em fonte tipo Times New Roman tamanho 12 e o número de páginas apropriado à categoria do trabalho, em formato A4, com formatação de margens superior e esquerda (3 cm) e inferior e direita (2 cm).

3.2. A versão reformulada deverá ser encaminhada em via eletrônica pelo site no link "submissões".

3.3. Todo artigo encaminhado à revista deve ser acompanhado de carta assinada pelo(s) autor(es), Contendo autorização para reformulação de linguagem, se necessária.

3.4. A apresentação dos trabalhos deve seguir a seguinte ordem:

3.4.1. Folha de rosto contendo:

- Título em inglês e português, não devendo exceder 10 palavras;
- Nome e número de CPF de cada autor, seguido por afiliação institucional e titulação por ocasião da submissão do trabalho, Endereço completo para o envio de correspondência; e-mail e telefone.
- Se necessário, parágrafo reconhecendo apoio financeiro e/ou colaboração.
- Resumo e Abstract: mínimo 100 e máximo de 250 palavras, redigido em parágrafo único, espaço simples e alinhamento justificado e Palavras-chave e key-words (mínimo 3 e máximo 5) para fins de indexação do trabalho. Devem ser escolhidas palavras que classifiquem o trabalho com precisão adequada.

3.4.2 Texto propriamente dito:

- As citações bibliográficas devem ser feitas de acordo com as normas da ABNT (NBR 10520 – Informação e Documentação - Citações em documentos - Apresentação / Ago. 2002), adotando-se o sistema autor-data. Ex.: Barcellos et al. (1977) encontram fatores de risco (MORAES; SILVA, 1988) com problemas urinários de suínos” (LIEBHOLD et al., 1995, p. 20). Segundo Barros (1990 apud ANTUNES, 1998, p. 10), – Na lista das Referências, cada trabalho referenciado deve ser separado do seguinte por 2 (dois) espaços. Apresentada em ordem alfabética, não numerada.
- As notas não bibliográficas devem ser colocadas no rodapé, ordenadas por algarismos arábicos e aparecer imediatamente após o segmento do texto ao qual se refere a nota.
- Os locais sugeridos para inserção de ilustrações e tabelas devem ser indicados no texto.
- Ilustrações e tabelas, com as respectivas legendas, devem ser apresentadas em folhas separadas e, no caso de ilustrações, em arquivos gravados em extensão JPEG, em modo CMYK para as coloridas e modo grayscale (tons de cinza) para as P&B, com resolução de 300dpi.

3.4.3 Referências (NBR 6023 – Informação e Documentação - Referências - Elaboração / Ago. 2002) Devem conter todos os dados necessários à identificação das obras, dispostas em ordem alfabética. Para distinguir trabalhos diferentes de mesma autoria, será levada em conta a ordem cronológica, segundo o ano da publicação. Se num mesmo ano houver mais de um trabalho do(s) mesmo(s) autor(es), acrescentar uma letra ao ano (Ex. 1999a; 1999b).

4. Direitos Autorais

4.1. Artigos publicados na revista FIEP Bulletin – online

Os direitos autorais da revista seguem a filosofia creative commons 3.0.

Esta revista proporciona acesso público a todo seu conteúdo, seguindo o princípio de que tornar gratuito o acesso a pesquisas gera um maior intercâmbio global de conhecimento.

5. Os trabalhos não aceitos para publicação serão devolvidos aos autores, se solicitados.

6. Esta é uma revista de acesso livre, que não cobra por publicação valores de quaisquer naturezas, uma vez que não visa fins lucrativos e tem junto aos seus colaboradores (editores e avaliadores) o fomento necessário para manutenção da mesma.

7. Critérios e Processo de Avaliação:

O Conselho de revisores da Revista FIEP Bulletin - online é formada por profissionais com conhecimento e experiência, tendo a atribuição de revisar os artigos encaminhados nos termos de suas disposições regulamentares.

O autor deve informar se a pesquisa foi financiada, se foi aprovada por comitê de ética, de acordo com a área de atuação e os riscos envolvidos, e se há conflito de interesses.

Os artigos submetidos serão previamente selecionados pelo editor responsável e encaminhados a pelo menos dois revisores da revista, aos quais caberão a análise, a aprovação ou o indeferimento dos mesmos.

Os membros revisores terão trinta dias a contar da data do aceite da revisão para enviar os artigos revisados ao editor responsável, cabendo a este encaminhar os artigos com necessidades de correções aos respectivos autores.

A ordem para publicação dos artigos é definida pelo editor responsável pela revista, de acordo com as disponibilidades e conveniências aplicáveis pela revista, devendo, entretanto, terem sido aprovados por, pelo menos, dois revisores.

A Revista FIEP Bulletin - online reserva-se o direito de, a seu critério, publicar artigos sem a necessidade de processo completo de avaliação por revisor nos casos em que aspectos comemorativos, históricos estiverem sendo considerados.

A Revista FIEP Bulletin - online utiliza avaliação externa, uma vez que o envolvimento de avaliadores externos no processo de editoração de periódicos científicos vem ocorrendo há mais de dois séculos, disseminando-se pouco a pouco esta prática a ponto de registrar-se nos últimos cinquenta anos a adoção desta sistemática pela maioria dos respeitáveis periódicos.

A escolha deste grupo de avaliadores é feita pelos editores, com base em determinados critérios, especialmente o de reconhecimento da competência do avaliador como pesquisador produtivo e atualizado no assunto a que se refere o artigo a ser analisado. Além deste indicador fundamental para a escolha do avaliador pelos editores, para cada artigo a ser apreciado, outros aspectos contam na outorga desta responsabilidade: a capacidade de avaliar se o artigo atrairá leitores de outras especialidades ou mesmo de outras áreas; a demonstração de que o avaliador conhece a missão, interesses e normas da Revista; e, por fim, mas tão importante quanto os três requisitos anteriores, que os avaliadores seja isento nos julgamentos.

Em suma, para que os periódicos cumpram sua missão é imprescindível uma busca constante da excelência e, para tanto, é preciso que se conte com analistas que tenham segurança na elaboração de pareceres com imparcialidade tanto no apontamento dos aspectos positivos como negativos - o que pressupõe experiência acadêmica.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
2. O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
4. O texto está em espaço simples; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.
6. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em Assegurando a avaliação pelos pares cega foram seguidas.

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos:

- a. Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista.
- b. Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada nesta revista (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista.
- c. Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja O Efeito do Acesso Livre).

Política de Privacidade

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