



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RÔMULO CASTELO ALVES

**MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO DURANTE UM PERÍODO
COMPETITIVO DE FUTSAL**

FORTALEZA
2017

RÔMULO CASTELO ALVES

**MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO DURANTE UM PERÍODO
COMPETITIVO DE FUTSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, do Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros.

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A482m Alves, Rômulo Castelo.

Monitoramento da carga interna de treinamento durante um período competitivo de futsal. / Rômulo Castelo Alves. – 2017.

37 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.

Orientação: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros.

1. Rendimento. 2. Percepção Subjetiva do Esforço. 3. Esportes Coletivos. I. Título.

CDD 790

**MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO DURANTE UM
PERÍODO COMPETITIVO DE FUTSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em 15/12/2017.

BANCA EXAMINADORA



Orientador

Profº. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros. (Orientador)
Universidade Federal do Ceará-UFC

Profº. Dr. André Igor Fonteles
Universidade Federal do Ceará-UFC

Segundo membro

Profº. Ms. Renêe de Caldas Honorato
Universidade Federal do Ceará-UFC

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço aos meus pais Antônio e Simone, por nunca medirem esforços para me ajudar diante das dificuldades e principalmente por me apoiarem a não desistir de passar no vestibular.

Aos familiares, minha irmã Nathany, meu tio Ailton, meus avós Francisco e Alda que são mais próximos e me acompanharam nesse processo de graduação.

Aos meus amigos mais próximos que estão comigo desde a infância e adolescência pelos momentos juntos e que apesar de alguns estarem longe e pouco presentes, terei sempre uma consideração e amizade que o tempo não irá apagar. E aos amigos que fiz durante a graduação.

A todos os professores que passaram suas experiências para enriquecer meu aprendizado e em especial ao meu orientador, Alexandre Medeiros, por me ajudar no processo de construção do projeto, e aceitar ser meu orientador. Sempre disponível para eventuais dúvidas, nunca deixando de me apoiar e incentivar para a conclusão do mesmo.

Aos professores e acadêmicos envolvidos na coleta dos dados, seja participando ou ajudando neste processo, em especial ao amigo Witalo Kassiano, por ter me ajudado a dar sequência no projeto, onde seus conhecimentos me ajudaram no decorrer da escrita e quantificação da coleta de dados.

Aos professores André Fonteles e Renêe Caldas, meu muito obrigado por aceitarem compor a banca e engrandecer o presente trabalho.

A todos vocês, muito obrigado!

Sumário

1	Introdução	9
2	Materiais e Métodos.....	11
3	Resultados	13
4	Discussão	15
5	Conclusão	17
7	Anexos	22
7.1	Anexo A.....	22
7.2	Anexo B.....	24
7.3	Anexo C.....	33

**MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO DURANTE UM
PERÍODO COMPETITIVO DE FUTSAL**

Monitoring the internal training load during a futsal competitive period

Artigo Original

Rômulo Castelo Alves¹

Witalo Kassiano Ferreira de Oliveira¹

Alexandre Igor Araripe Medeiros¹

Grupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano, Instituto de Educação
Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará.

E-mail dos autores:

castelo.romulo@yahoo.com

witalokf@gmail.com

alexandremedeiros@ufc.br

Endereço para correspondência:

Universidade Federal do Ceará (Federal University of Ceara)

Instituto de Educação Física e Esportes (Institute of Physical Education and Sports)

Campus do Pici - Av Mister Hull s/n - Parque Esportivo - Bloco 320

Fortaleza-Ceará-Brazil - 60455-760

Resumo

Objetivo: Descrever e comparar a carga de treinamento de três mesociclos durante um período competitivo de jogadores de futsal. Métodos: A amostra foi composta por 11 atletas (idade: $23,7 \pm 3,4$, massa corporal: $74,9 \pm 7,2$ kg, estatura: $1,80 \pm 0,1$ m, tempo de prática: $13,8 \pm 4,8$). O monitoramento da carga de treinamento foi realizado num período de 18 semanas (três mesociclos) durante um período competitivo. A carga interna de treinamento (CIT) diária e a carga de treinamento semanal total (CTST) foram obtidas através do método percepção subjetiva de esforço da sessão e apresentadas em unidades arbitrárias (UA). Os dados foram analisados através de estatística descritiva. Para comparação entre os mesociclos, utilizamos as diferenças de médias estandardizadas (DME), intervalo de confiança (IC = 90%) e tamanho do efeito. Resultados: A CIT dos mesociclos um, dois e três foram $457,6 \pm 125,1$; $399,9 \pm 99,8$ e $464,0 \pm 92,7$ UA, respectivamente. A CTST do mesociclo um, dois e três foram $664,2 \pm 281,2$; $500,7 \pm 273,3$ e $774,1 \pm 286,8$ UA, respectivamente. A CIT dos mesociclos um (0/11/89; *likely*) e três (99/1/0; *very likely*) foram substancialmente maiores do que a CIT do segundo mesociclo. O mesmo foi encontrado para a CTST, onde os mesociclos um (0/11/89; *likely*) e três (100/0/0; *most likely*) foram maiores quando comparados ao mesociclo dois. Conclusão: Houve uma menor carga de treinamento no período em que a equipe disputou a principal competição (segundo mesociclo), sugerindo um estado ótimo de recuperação durante a disputa do torneio.

Palavras-chave: Rendimento, Percepção subjetiva do esforço, Esportes coletivos.

Abstract

Objective: To describe and to compare the training load of three mesocycles during a competition period of futsal players. **Methods:** The sample was composed by 11 athletes (age: 23 +/- 3,4 ; body mass 74,9 +/- 7,2; stature: 1,80 +/- 0,1m; practice time: 13,8 +/- 4,8). The training load monitoring was done in an 18-weeks period (three mesocycles) during a competitive period. The daily Internal Training Load (ITL) and the Total Weekly Training Load (TWTL) was gotten through the Perception of Effort method of the session and presented in Arbitrary Units (AU). The data was analyzed through of descriptive statistics. For comparison between the mesocycles, we used the Standart Averages Differences (SAD), Confidence Interval (CI=90%) and effect size. **Results:** The ITL of the mesocycles one, two and three were 457,6 +/- 125,1; 399,9 +/- 99,8 and 464,0 +/- 92,7 AU, respectively. The ITL of the mesocycles one (0/11/89; likely) and three (99/1/0; very likely) was substantially bigger than the second mesocycle ITL. The same was found to TWTL, in which the mesocycles one (0/11/89; likely) and three (100/0/0; most likely) were bigger when compared to mesocycle two. **Conclusion:** There was a smaller training load in the period that the team have disputed the main competition (second mesocycle), suggesting a great state of recovering during the tournament dispute.

Key-words: performance; perception of effort; collective sports.

1. Introdução

O futsal é uma modalidade esportiva que exige força, potência, velocidade, resistência e flexibilidade de seus praticantes (ANDRADE et al, 2008). Estes componentes são passíveis de melhora frente a um programa de treinamento planejado, caracterizado pela aplicação de cargas externas (i. e. número de repetições, duração das sessões, sobrecarga) de forma sistemática.

Neste sentido, para que seja possível o incremento na performance destas capacidades, o monitoramento da carga externa somado as repercussões psicológicas e fisiológicas (carga interna) em resposta a um estímulo estressor, exerce papel determinante no processo de treinamento (NAKAMURA et al. 2010) Estas informações permitem uma melhor distribuição da carga externa e suas repercussões orgânicas, por exemplo, por permitir ao treinador, proporcionar um período de recuperação adequado entre a aplicação de duas sessões de choque evitando quadros de *overreaching* não funcional (KREHER ET AL, 2012).

O acompanhamento da carga externa e monitoramento da carga interna possibilitam também a variação das cargas as quais os jogadores são submetidos, evitando assim, possíveis quadros de monotonia. Elevados índices de monotonia estão associados a piora ou estagnação da performance, assim como a infecções no trato respiratório superior e lesões (FOSTER ET AL, 1998).

Dentre as ferramentas mais difundidas para monitoramento da carga interna nas ciências do desporto, o método percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE da sessão) tem se destacado por sua alta correlação com variáveis bioquímicas, baixo custo, fácil implementação dentro da rotina de treinamento e eficácia (FILHO EL AL, 2013). Neste sentido, Gil-rey, Lezaun e Arcos (2015) encontraram forte correlação entre a carga de treinamento aplicada, monitorada através do método PSE da sessão, e melhora na capacidade aeróbia de jovens atletas de futebol ao longo de um período de treinamento.

Outra característica importante do método PSE da sessão é a realização do monitoramento da carga interna de forma individual (NAKAMURA et al. 2010). Posto que, nos desportos coletivos, parte do treinamento é planejado para toda a equipe, ou seja, todos os atletas são submetidos à mesma carga externa (FREITAS et al., 2015). Contudo, a carga interna em resposta ao treinamento é diferente entre os atletas de

uma mesma equipe. Fatores como, estado de fadiga, histórico de doenças, treinamento recente e alterações emocionais irão repercutir em respostas distintas para cada jogador frente ao mesmo estímulo estressor (BOURDON ET AL, 2017).

Contudo, embora já existam estudos realizados com monitoramento da carga de treinamento no futsal como por exemplos os estudos de Miloski (2012) e Freitas (2012), onde ambos autores buscaram monitorar a carga interna de treinamento da equipe para obter um melhor rendimento durante as competições disputadas na temporada, nota-se uma carência de estudos que tenham monitorado um período competitivo de treinamento com o método PSE da sessão de jogadores universitários. Portanto, o presente estudo teve como objetivo monitorar a carga interna de treinamento de jogadores de futsal, através do método PSE da sessão durante o período competitivo e compará-las em função dos mesociclos.

Nosso estudo irá contribuir para a aplicação do treinamento mais eficaz no âmbito do desporto universitário, visto que esta população permanece com questionamentos a serem respondidos no que diz respeito ao monitoramento da carga de treinamento e suas repercussões na performance destes jogadores.

2. Materiais e Métodos

Foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo longitudinal. Primeiramente, participaram da coleta 25 atletas do time de futsal masculino adulto da Universidade Federal do Ceará. Como critério de exclusão, os atletas que não mantiveram assiduidade acima de 75% nos treinos foram excluídos da pesquisa, sobrando apenas 11 atletas (idade: $23,7 \pm 3,4$, massa corporal: $74,9 \pm 7,2$ kg, estatura: $1,80 \pm 0,1$ m, tempo de prática: $13,8 \pm 4,8$). O procedimento de coleta foi realizado durante os treinos, segundo calendário e horários disponibilizados pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) e pela Divisão de Desporto Universitário da Universidade Federal do Ceará.

A proposta de estudo foi apresentada aos jogadores e explicada sobre os possíveis riscos envolvidos durante a sua realização. Os atletas atestaram a participação voluntária e permitiram a utilização e divulgação das informações. A coleta de dados ocorreu como parte da rotina de treinamento, os treinadores estavam habituados a registrar a intensidade das sessões percebidas pelos jogadores. Portanto, a autorização formal do comitê de ética não se fez necessária (WINTER e MAUGHAN, 2009). No entanto, para garantir a confidencialidade dos participantes da pesquisa, todas as informações de identificação sobre os jogadores e treinadores foram removidas antes da análise de dados.

O presente estudo foi realizado durante 18 semanas, correspondentes ao período competitivo da equipe, onde foram disputadas as seguintes competições: Copa Ceará de Futsal (6 semanas), Jogos Universitários Cearense – JUC's (4 semanas) e Campeonato Cearense de Futsal (8 semanas). Cada competição corresponde a um mesociclo (meso), totalizando 3 mesociclos. Durante este período, a equipe também participou de campeonatos de outra modalidade (FUT-7).

Para monitorar a carga interna de treinamento, foi utilizado o método da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). As duas primeiras semanas foram destinadas ao processo de familiarização dos atletas com o método da PSE, onde foi explicado como a coleta seria realizada durante os dias de treinamento. Nas semanas seguintes ocorreram os procedimentos de coleta. A carga de treinamento (CT) foi calculada através do produto entre a intensidade, identificado através da escala de PSE de 10 pontos adaptada por Foster et al., e volume de treinamento, expresso pelo tempo total da sessão de treinamento em minutos. Após o término de cada sessão de

treinamento, esperava-se 30 minutos para que os atletas respondessem a seguinte pergunta: “Como foi o seu treino?”, apontando na escala sua resposta.

Os treinos aconteceram duas vezes na semana, nos dias de terça e quinta, das 20h até as 21h 30min, totalizando um período de 90 min. Durante o período do estudo, as sessões monitoradas consistiam em treinos técnico-táticos e treinos de simulação de jogo (coletivo).

Além da carga de treinamento (CT), também foi calculada a carga interna de treino (CIT) das sessões. As CIT das sessões eram somadas para obter a CIT semanal. Também foi calculada a carga de treinamento semanal total (CTST) através da soma das CIT semanais. Para cada mesociclo foi retirada a média e o desvio padrão (DP) da CIT semanal e da CTST.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva (média, desvio padrão). A comparação entre os mesociclos foi realizada através das Diferenças de Médias Estandarizadas (DME) e seus respectivos Intervalos de Confiança (IC=90%). A possibilidade quantitativa de encontrar diferenças entre as variáveis testadas foi avaliada qualitativamente pela seguinte escala: < 1%, *almost certainly not*; 1-5%, *very unlikely*; 5-25%, *unlikely*; 25-75%, *possible*; 75-95%, *likely*; 95-99%, *very likely*; >99%, *almost certain*. Se os resultados de *better* e *poorer* foram ambos > 5%, a probabilidade de haver diferença foi classificada como *unclear*. Adicionalmente, o tamanho do efeito foi utilizado de acordo com a seguinte escala: 0-0.2 (*trivial*), >0.2 (*small*), >0.6 (*moderate*), >1.2 (*large*), >2.0 (*very large*).

3. Resultados

A Tabela 1 apresenta o número de semanas de treinamento e de jogos que foram disputados em cada mesociclo, os valores médios e o desvio padrão da duração total de treino, tático-técnico e coletivo. Assim como apresenta a carga interna de treinamento (CIT) e da carga de treino semanal total (CTST).

Tabela 1. Descrição das características das semanas de treinamento monitoradas.

Mesociclos	Equipe		
	1	2	3
Semanas de treinamento	6	4	8
Número de jogos	7	4	9
Tático-técnico (min)	77,0 ± 1,0	70,0 ± 0	76,0 ± 6,0
Coletivo (min)	69,7 ± 12,7	57,7 ± 10,0	65,0 ± 8,5
Tempo total (min)	146,0	127,7	141,0
CIT (UA)	457,6 ± 125,1	399,9 ± 99,8	464,0 ± 92,7
CTST (UA)	664,2 ± 281,2	500,7 ± 273,3	774,1 ± 286,8

A Figura 1 apresenta DME, IC (90%), tamanho do efeito e os valores para os mesociclos. A CIT do primeiro e terceiro mesociclos foram substancialmente maiores do que a CIT do segundo mesociclo. O mesmo foi encontrado para a CTST, onde o primeiro e terceiro mesociclos foram substancialmente maiores do que a CTST do segundo mesociclo. O tempo total foi subdividido em treino tático-técnico ou coletivo, os resultados mostram que o tempo total de treino do primeiro mesociclo foi substancialmente maior que os dos outros dois mesociclos.

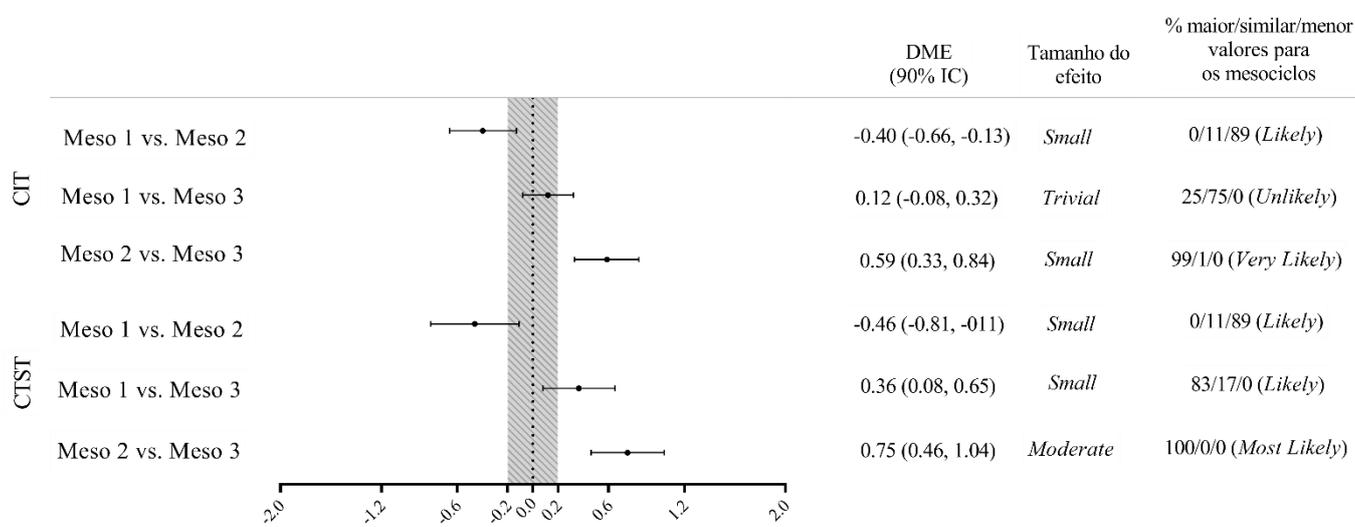


Figura 1. DME (diferença média padronizada), IC 90% (intervalos de confiança), tamanho do efeito e valores para os mesociclos, comparando o meso 1 vs. meso 2, meso 1 vs. meso 3 e o meso 2 vs. meso 3.

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo a comparação das cargas internas utilizando o método PSE da sessão, calculando a CIT e a CTST, durante um período de 18 semanas, que correspondeu ao período competitivo de uma equipe de futsal masculino universitária, onde essas semanas foram divididas em três mesociclos. O principal achado do estudo foi a diminuição da carga de treino no segundo mesociclo, onde a equipe disputou a principal competição do semestre. No decorrer dos mesociclos houve oscilação entre cargas calculadas (CIT e CTST) visando manter o rendimento da equipe durante o decorrer dos mesociclos para as disputas das competições, como no estudo de Freitas et. al. (2015), onde a comissão técnica de uma equipe de voleibol planejou a progressão das cargas do primeiro para o segundo mesociclo, buscando a manutenção das cargas até o final do período de treinamento.

Durante o mesociclo 1 obteve-se maior tempo total de treinamento, pois a equipe estava na transição do período preparatório para o competitivo, esse tempo de treinamento foi dividido em treinos tático-técnico e coletivo, onde também apresentaram maior tempo de treinamento em relação aos outros mesociclos. No estudo de Miloski et. al. (2012), relata que a carga interna de treinamento durante o período preparatório é sempre maior que a do período competitivo, pois com o início da rotina de jogos a carga interna gerada para o atleta tende a manter-se alta.

Já no mesociclo dois foi apresentado a menor CIT, CTST e tempo total de treino quando comparado ao mesociclo um e três. Achado que vai ao encontro do fato da equipe ter disputado a principal competição neste mesmo período. Neste mesociclo o treino coletivo teve maior intensificação, onde o treinador buscou aumentar a intensidade do treino e diminuir sua duração. A comissão técnica optou por essa estratégia pois em curto período ocorreram vários jogos importantes, visando um melhor rendimento dos atletas para buscar o principal objetivo, que era o título.

Como no estudo de Freitas et. al. (2012), durante o período competitivo após um mesociclo com carga interna alta, opta-se por uma diminuição da carga de treinamento para obter uma melhor recuperação dos atletas para a rotina de jogos, estratégia essa visada para propiciar uma ótima recuperação por parte dos jogadores. Filho et. al. (2013), relata que para evitar queda no rendimento, o monitoramento das cargas durante o período de competição dever ser utilizado de forma minuciosa, pois

além de prevenir efeitos negativos o ato de monitorar cargas ajuda na melhoria da performance do treinamento.

Para notar mudanças significativas no processo de treinamento, as cargas internas e externas devem ser manipuladas de forma combinada para poder proporcionar um maior estresse, e assim gerar melhores adaptações.

No mesociclo 3 foram constatados maiores índices de carga interna, ou seja, maior CIT e CTST, em comparação aos outros 2 meses, além de maior número de semanas de treinamento e jogos, a equipe passou a disputar uma competição de nível profissional, e com isso passaram a treinar em uma maior intensidade. Levando em consideração o estudo de Kunrath et. al. (2016), onde a maioria das vezes o calendário futebolístico não permite um período de preparação que é considerado ideal para adquirir-se a performance esportiva, ainda que os jogadores tenham que manter uma elevada performance esportiva.

Nakamura et al. (2010), consideram que a carga interna é influenciada por duas características individuais: o nível de condicionamento físico e potencial genético. Mencionando a combinação da carga externa com as características individuais, são estes os fatores que determinam a magnitude da carga interna de treinamento, sendo responsáveis pelo surgimento de adaptações e aumento do desempenho.

É de fundamental importância a capacidade de quantificar a carga interna, pois essa pode permitir aos treinadores e atletas as implicações da quantificação da carga externa e prescrições de treinamento, permitindo assim a formação e prescrição de atividades personalizadas. (CARDINALE; VARLEY, 2017).

O presente estudo apresenta algumas limitações, como o fato de ter a quantidade de treinos semanais menor quando comparada a atletas de elite. Desta forma, não foi viável calcular outras variáveis de carga interna (strain e monotonia). Por fim, houve carência de assiduidade de alguns atletas: dos 25 atletas que participaram da coleta, apenas 11 conseguiram os 75% de assiduidade.

5. Conclusão

Podemos concluir que o método PSE da sessão permite uma descrição eficaz das cargas de treinamento no futsal, ajudando no monitoramento para ajudar na prevenção de lesões e para monitorar as cargas internas dos atletas durante o período de treinamento. Portanto, o presente estudo demonstra a possibilidade de utilizar o método PSE da sessão para monitorar carga de treinamento, pois este é um método fidedigno, confiável, simples e de baixo custo e não invasivo para o controle e periodização das cargas de treinos no futsal. Por fim, o principal achado do estudo foi a diminuição da carga de treino no segundo mesociclo, onde a equipe disputou a principal competição do semestre, sugerindo um estado ótimo de recuperação durante a disputa do torneio.

6. Referências

1. AKUBAT, Ibrahim. PATEL, Ebrahim. BARRET, Steve. ABT, Grant. **METHODS OF MONITORING THE TRAINING AND MATCH LOAD AND THEIR RELATIONSHIP TO CHANGES IN FITNESS IN PROFESSIONAL YOUTH SOCCER PLAYERS.** Journal of Sports Sciences, October 2012.
2. ANDRADE, Narciso Luiz. MASCARENHAS, Luís Paulo Gomes. ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel. **IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO PERIODIZADO SOBRE A APTIDÃO FÍSICA EM JOGADORES DE FUTSAL MASCULINO NA CATEGORIA SUB-20.**R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 16, n. 1, p. 23-35, 2008.
3. BARBIERI, Ricardo Augusto. BARBIERI, Fabio Augusto. MILIONI, Fabio. SANTOS, Julio Wilson. SOARES, Marcelo Rocha. ZAGATTO, Alessandro Moura. PAPOTI, Marcelo. **RELIABILITY AND VALIDITY OF A NEW SPECIFIC FIELD TEST OF AEROBIC CAPACITY WITH THE BALL FOR FUTSAL PLAYERS.** Int J Sports Med 2017.
4. BOURDON, Pitre C. CARDINALE, Marco. MURRAY, Andrew. GASTIN, Paul. KELLMANN, Michael. VARLEY, Matthew C. GABBETT, Tim J. COUTTS, Aaron J. BURGESS, Darren J. GREGSON, Warren. CABLE, N. Timothy. **MONITORING ATHLETE TRAINING LOADS: CONSENSUS STATEMENT.** International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017
5. BURGESS, Darren J. **THE RESEARCH DOESN'T ALWAYS APPLY: PRACTICAL SOLUTIONS TO EVIDENCE-BASED TRAINING-LOAD MONITORING IN ELITE TEAM SPORTS.** International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017.
6. CARDINALE, Marco. VARLEY, Matthew C. **WEARABLE TRAINING-MONITORING TECHNOLOGY: APPLICATIONS, CHALLENGES, AND OPPORTUNITIES.** International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017.
7. CBDU. **SOBRE A CBDU.** <http://65.111.190.213:8080/cbdu/menu/1/sobre>>. Acessado em 19 de jun. de 2017.
8. COORDENADORIA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS. **BOLSA DE INCENTIVO AO DESPORTO.** Disponível em: <http://www.prae.ufc.br/bolsa-de-incentivo-ao-desporto>. Acesso em: 19/06/2017.

9. DANTAS, Paulo Moreira Silva. FILHO, José Fernandes. **IDENTIFICAÇÃO DOS PERFIS GENÉTICO, DE APTIDÃO FÍSICA E SOMATOTÍPICO QUE CARACTERIZAM ATLETAS MASCULINOS DE ALTO RENDIMENTO, PARTICIPANTES DO FUTSAL ADULTO NO BRASIL.** Copyright© 2002 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.
10. FILHO, Mauricio Gattás Bara. ANDRADE, Francine Caetano. NOGUEIRA, Ruan Alves. NAKAMURA, Fabio Yuzo. **COMPARAÇÃO DE DIFERENTES MÉTODOS DE CONTROLE DA CARGA INTERNA EM JOGADORES DE VOLEIBOL.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 19, No 2 – Mar/Abr 2013.
11. FOSTER, C. et al. A New Approach to Monitoring Exercise Training. **JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING RESEARCH.** 2001.
12. FOSTER, Carl. MARROYO-RODRIGUEZ, Jose A. KONING, Jos J. **MONITORING TRAINING LOADS: THE PAST, THE PRESENT, AND THE FUTURE.** International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017.
13. FREITAS, Daniel Gustavo Schimitz. PINTO, Alexandre. DAMASCENO, Vinicius de Oliveira. FREITAS, Victor Hugo. MILOSKI, Bernardo. FILHO, Mauricio Gattás Bara. **EFEITOS DO TREINAMENTO SOBRE VARIÁVEIS PSICOFISIOLÓGICAS NA PRÉ-TEMPORADA DE FUTEBOL.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 1 – Jan/Fev, 2014.
14. FREITAS, Victor Hugo. MILOSKI, Bernardo. FILHO, Maurício Gattás Bara. **MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE UM PERÍODO DE TREINAMENTO EM JOGADORES DE VOLEIBOL.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2015.
15. GIL-REY, Erreka. LEZAUM, Alejandro. ARCOS, Asier Los. **Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players.** Correspondence: Erreka Gil-Rey, Faculty of Physical Activity and Sport Sciences, University of the Basque Country, UPV EHU, Vitoria-Gasteiz, Spain. Journal of Sports Sciences, 2015.
16. KREHER, Jeffrey B. **Overtraining Syndrome: A Practical Guide.** Article · March 2012. DOI: 10.1177/1941738111434406 · Source: PubMed
17. KUNRATH, Caito. GONÇALVES, Eder. SILVA, Luiz Fernando de Sousa. TIGGEMANN, Carlos Leandro. DIAS, Caroline Pietta. OLIVEIRA, Ubirajara Oliveira. TEOLDO, Israel. **AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DO**

- TREINAMENTO TÉCNICO-TÁTICO E DA FADIGA CAUSADA EM JOGADORES DE FUTEBOL DA CATEGORIA SUB-20.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2016.
18. MILANEZ, Vinicius Flávio. PEDRO, Rafael Evangelista. **APLICACAO DE DIFERENTES METODOS DE QUANTIFICACAO DE CARGAS DURANTE UMA SESSAO DE TREINAMENTO DE KARATE.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 18, No 4 – Jul/Ago, 2012.
19. MILANEZ, Vinicius Flávio. RAMOS, Solange de Paula. **RELAÇÃO ENTRE MÉTODOS DE QUANTIFICAÇÃO DE CARGAS DE TREINAMENTO BASEADOS EM PERCEPÇÃO DE ESFORÇO E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM JOGADORES JOVENS DE FUTSAL.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.1, p.17-27, jan./mar. 2012.
20. MILOSKI, Bernardo. FREITAS, Victor Hugo. FILHO, Mauricio Gattás Bara. **MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO EM JOGADORES DE FUTSAL AO LONGO DE UMA TEMPORADA.** Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano 2012.
21. MILOSKI, Bernardo. FREITAS, Victor H. NAKAMURA, Fábio Y. NOGUEIRA, Francine C. FILHO, Maurício G. Bara. **SEASONAL TRAINING LOAD DISTRIBUTION OF PROFESSIONAL FUTSAL PLAYERS: EFFECTS ON PHYSICAL FITNESS, MUSCLE DAMAGE AND HORMONAL STATUS.** Journal of Strength and Conditioning Research _ 2015 National Strength and Conditioning Association.
22. NAKMURA, Fabio Yuzo. MOREIRA, Alexandre. AOKI, Marcelo Saldanha. **MONITORAMENTO DA CARGA DE TREINAMENTO: A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO ESFORÇO DA SESSÃO É UM MÉTODO CONFIÁVEL?** R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 21, n. 1, p. 1-11, 1. trim. 2010
23. NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade. NOGUEIRA, Ruan Alves. COIMBRA, Danilo Reis. MILOSKI, Bernardo. FREITAS, Victor Hugo. FILHO, Maurício Bara. **INTERNAL TRAINING LOAD: PERCEPTION OF VOLLEYBALL COACHES AND ATHLETES.** Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano 2014.
24. QUEIROGA, Marcos Roberto. FERREIRA, Sandra Aires. ROMANZINI, Marcelo. **PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO DE**

ALTO NÍVEL COMPETITIVO CONFORME A FUNÇÃO TÁTICA DESEMPENHADA NO JOGO. Rev. Bras. Cine. Des. Hum. 2005.

25. THIENGO, Carlos Rogério. TALAMONI, Guilherme Augusto. SILVA, Roberto Nascimento Braga. MORCELLI, Higor dos Santos. PORFÍRIO, Júlio César. DOS-SANTOS, Julio Wilson. DRIGO, Alexandre Janotta. **EFEITO DO MODELO DE PERIODIZAÇÃO COM CARGAS SELETIVAS SOBRE CAPACIDADES MOTORAS DURANTE UM MESOCICLO PREPARATÓRIO EM JOGADORES DE FUTSAL.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 1035-1050, out./dez. 2013.
26. WINTER, Edward. **Requirements for ethics approvals.** Article in Journal of Sports Sciences - August 2009.

7. Anexos

7.1 Anexo A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Projeto de pesquisa: Monitoramento da carga de treino em atletas de futsal universitário.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros

Orientando: Rômulo Castelo Alves

Você está sendo convidado a participar como voluntária desta pesquisa, que tem como objetivo monitorar a carga interna de treinamento durante o período competitivo e em atletas universitários de futsal. Inicialmente será realizada uma familiarização com o método: escala de percepção subjetiva de esforço (PSE), que será utilizada para o monitoramento da carga de treinamento. As variáveis citadas acima fornecerão informações a respeito de como seus sistemas fisiológicos estão reagindo à carga gerada pelos treinamentos. Após o período inicial da familiarização, será dado início a coleta de dados. A coleta do período de treinamento será realizada duas vezes na semana, da seguinte maneira: os atletas chegam no local do treino, participam das atividades propostas pelo treinador e 30 minutos após a sessão de treinamento será coletada a PSE, de forma individual. Esse passo a passo deverá ser repetido por 18 semanas. As informações obtidas nesta pesquisa não serão de maneira alguma associada à sua identidade e não poderão ser consultadas por pessoas leigas sem autorização oficial. Estas informações poderão ser utilizadas para fins estatísticos ou científicos, desde que fiquem resguardados a sua total privacidade e seu anonimato. Após ser esclarecido sobre as informações contidas nesse documento, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de dúvida você pode procurar o pesquisador responsável Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros no telefone (85) 98887-1076, ou o Laboratório de Fisiologia do Exercício e Performance Humana do Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES-UFC.

Eu, _____ portador
do RG nº _____, residente à
_____, nº _____, bairro
_____. Cidade: _____ - _____, declaro que tenho
_____ anos de idade e que concordo em participar, voluntariamente, na
pesquisa conduzida pelo aluno responsável e por seu respectivo orientador.

Nome por Extenso do Voluntário

Data

Rômulo Castelo Alves

Data

7.2 Anexo B

RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol

Diretrizes para Autores

INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO

A RBFF adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da RBFF apresenta o seguinte padrão.

INSTRUÇÕES PARA ENVIO

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, as figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens, cada um começando por uma página diferente:

Página título: deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;
- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

Resumo: deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;
- (2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em

Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);

(3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;

(4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter

(1) descrição clara da amostra utilizada;

(2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12;

(3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;

(4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;

(5) descrição de métodos novos ou modificados;

(6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter

(1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;

(2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

(1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;

(2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;

(3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Agradecimentos: deve conter

(1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;

(2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Bacurau e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBF e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio

das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais).

As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível.

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis.

Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

A RBFF desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

ARTIGOS DE REVISÃO

Os artigos de revisão (narrativo, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A RBFF encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma revisão da literatura.

Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas na área de Futsal e Futebol.

O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

RELATO DE CASO

A RBFF estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro no Futsal e Futebol.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;

2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. É importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;

3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;

4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;

5) Referências.

LIVROS PARA REVISÃO

A RBFF estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço acima), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

Os artigos submetidos à RBFF serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilhe com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

A RBFF não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96 e nº 466/12) disponível na internet (<http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.196-96.MS.pdf> e <http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A RBFF segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade.

Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

DIREITOS AUTORAIS

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos: Autores mantêm os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico. Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

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).

A RBFF é classificada com a cor Azul no SHERPA/RoMEO e no DIADORIM.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Prof. Dr. Francisco Navarro.

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

Rua Hungara 249, CJ 113, Vila Ipojuca, São Paulo, SP - CEP 05055-010

E-mail: francisconavarro@uol.com.br

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 segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.
5. As ilustrações, figuras e tabelas devem estar posicionadas dentro do texto em seu local apropriado. Caso necessário, os autores deverão submeter ilustrações e figuras em formato próprio, a pedido da editoração.

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

Autores mantêm os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.

Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

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 por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

Todo o conteúdo deste periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma Licença Creative Commons

RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol

IBPEFEX - Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

Editor-Chefe: Antonio Coppi Navarro. Editor Gerente: Francisco Nunes Navarro.

7.3 Anexo C



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES

FORMULÁRIO DE PARECER FINAL DA ATIVIDADE DE TCC II

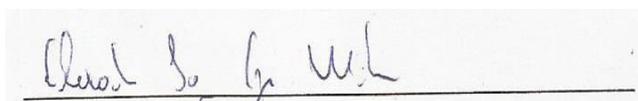
Aluno (a): **Rômulo Castelo Alves** Curso: **Educação Física - Bacharelado**

Orientador (a): **Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros.**

Título do trabalho: **Monitoramento da carga interna de treinamento durante um período competitivo de futsal.**

Nome: Prof. Dr. André Igor Fonteles	Nota do parecerista 1
Nome: Prof. Ms. Renêe de Caldas Honorato	Nota do parecerista 2
Nome: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros.	Nota do orientador (a)
	Média final

Observações:



Assinatura do orientador (a)



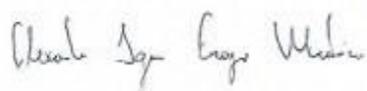
Fortaleza, 15 de dezembro de 2017

FICHA DE APROVAÇÃO

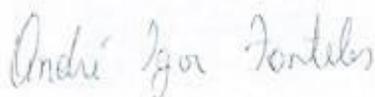
RÔMULO CASTELO ALVES

MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO DURANTE
UM PERÍODO COMPETITIVO DE FUTSAL

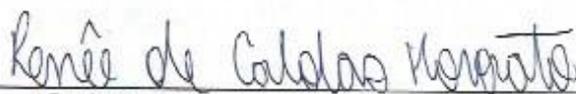
APROVADO, em: 15 / 12 / 2017.



Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.



Prof. Dr. André Igor Fonteles
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.



Prof. Ms. Renê de Caldas Honorato
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
REITORIA
BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA



**AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR DOCUMENTOS DIGITAIS NOS REPOSITÓRIOS
DIGITAIS DA BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA/UFC**

Nome: Rômulo Castelo Alves
 RG: 2005070029423 CPF: 091.558.893-83
 Endereço: Rua Emílio de Menezes - 100
 CEP: 60541-664 Cidade: Fortaleza
 Estado: Ceará Telefone: (85) 99977-2780
 Celular: (85) 99977-2780 E-mail: castelo.romulo@ufca.com
 Curso/Departamento: Educação Física - Bacharelado
 Título documento: Monitoramento de carga interna de treinamento durante um período competitivo de futebol.
 Tipo de documento:
 monografia de graduação () monografia de especialização () dissertação () tese
 () livros () artigo de periódico () outro, informar qual :

Quanto à disponibilização do documento:

Liberação para disponibilizar: Total () Parcial

Em caso de disponibilização parcial do documento, para as teses e dissertações, somente os elementos pré-textuais deverão ser disponibilizados, e para os demais tipos de materiais solicitamos que especifique a parte do documento que poderá ser disponibilizada:

DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao assinar e entregar esta autorização, o/a Sr./Sra. (autor ou detentor dos direitos de autor):

- Concede à Universidade Federal do Ceará o direito não-exclusivo de reproduzir, converter, comunicar e/ou distribuir o documento entregue em formato digital.
- Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.
- Se o documento entregue contém material do qual o autor não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Universidade Federal do Ceará os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue.
- Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a

1

Somente para os casos de trabalhos que envolvem patentes ou embargo, que é quando não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo. Observando também o que está disposto no artigo 9º. da Política de Informação da UFC.
http://www.repositorio.ufc.br/sobre/UFC_Consumi_2011_Resolucao02.pdf sobre os casos em que fica desobrigada a publicação de um documento no RI.

Versão 2 - Atualizado em 09/05/2017.

Universidade Federal do Ceará, declara que cumpriu quaisquer obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

e) A Universidade Federal do Ceará identificará claramente o(s) seu(s) nome(s) como o(s) autor(es) ou detentor(es) dos direitos do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Na qualidade de Titular dos direitos morais e patrimoniais de autor, autorizo a Biblioteca Universitária da Universidade Federal do Ceará, disponibilizar o conteúdo supracitado em seus repositórios digitais, gratuitamente, a licença pública Creative Commons Licença 3.0 Unported por mim declarada, sob a condição de que não seja feito uso comercial nem modificações no trabalho publicado. A obra continua protegida pela lei n.º 9610/98 referente ao direito autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Rômulo Castelo Alves
Assinatura do autor

Fortaleza - Ceará
Local

20/11/2017
Data