

# Sugestões Para Apresentação Oral de Estudo Original

Preparado por:  
Cláudia de Mello Meirelles, Dra.  
Paulo Sergio Chagas Gomes, Ph.D.



Versão 2009.1

# AVISO

- Material de propriedade dos Prof. Paulo Sergio Chagas Gomes, Ph.D. e Cláudia de Mello Meirelles, Dra. preparado para aulas de Metodologia da Pesquisa e Introdução à Estatística.
- O material está disponível apenas para consulta, com fins exclusivamente acadêmicos, não podendo ser comercializado sem a autorização expressa das fontes e autores originais.
- Outras informações E-mail: [crossbridges@ugf.br](mailto:crossbridges@ugf.br)

# SUBDIVISÕES DO ESTUDO

---

(1) IDENTIFICAÇÃO

(2) INTRODUÇÃO

(3) OBJETIVO(S)

(4) MÉTODOS

(5) RESULTADOS e DISCUSSÃO

(6) CONCLUSÕES

# ..... Lembre-se

- É como se fosse vender seu produto
- Faça propaganda positiva e não negativa
- Desperte o interesse pelo trabalho
- Seja objetivo e direto
- Siga as instruções



Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício e  
Avaliação Morfofuncional

Título

Autor(es)

Ano

# Efeito de uma semana de dietas cetogênica ou convencional sobre o desempenho da força em exercício contra-resistência

Cláudia de Mello Meirelles  
Tatiane da Motta Candido  
Paulo Sergio Chagas Gomes

2006

# INTRODUÇÃO

= REVISÃO DE LITERATURA

+

PROBLEMATIZAÇÃO

+

APRESENTAÇÃO DO(S) OBJETIVO(S)

# Revisão de literatura

- Apresentar as evidências científicas de forma resumida, mas consistente
- Destacar as lacunas no conhecimento que originaram a elaboração da pergunta de pesquisa
- As informações devem ser acompanhadas de citação da referência completa
- Pode ser apresentada sob a forma de esquemas ou tabelas

Utilizar de 2 a 3 slides

# Citação

---

**Autor(es). Periódico ano; volume: pág inicial-final.**

Exemplo:

Um autor: O'Sullivan. Int J Sports Med 2003;24:404-9.

Dois autores: Mitchell & DiLauro. Int J Sport Nutr 1997;7:185-96.

Três ou mais: Gokce et al. J Am Coll Cardiol 2003;41:1769-75.

---

# Evidências

ENDOTÉLIO → responsável pelo tônus e reatividade vascular



Gokce et al. J Am Coll Cardiol 2003;41:1769-75.

Gokce et al. Am J Cardiol 2002;90:124-7.

O'Sullivan. Int J Sports Med 2003;24:404-9.

## EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA

### - Sobre a **Força**:

↑ 1 RM

Becque et al. Med Sci Sports Exerc 1997;29(suppl 5):S146

↑ Número de repetições

Volek et al. J Am Diet Assoc 1997;97:765-70

↑ Trabalho total

Johnson et al. Med Sci Sports Exerc 1997;29(suppl 5):S251

### - Sobre a **Potência**:

...

## EVIDÊNCIAS

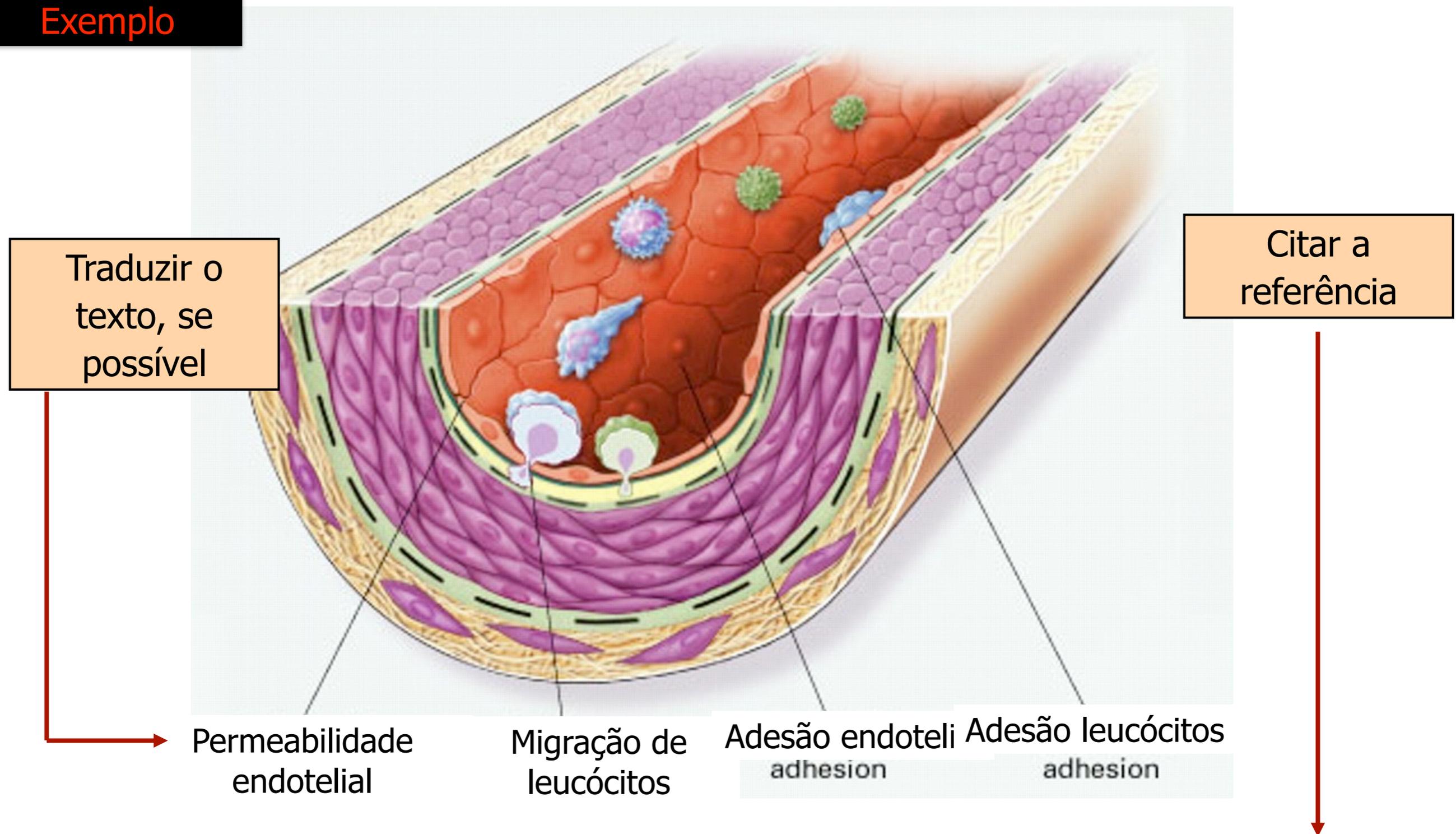
## Efeito do alongamento sobre a amplitude articular

Estudos Agudos	Exercícios de Alongamento	Duração	Resultados
Kokkonen et al. (1998)	Flex/ext joelho Estático assist/não assist 6 x 5 exerc	7 min e 30 s	↑ 16 % SA
Nelson & Kokkonen (2001)	Flex/ext joelho Balístico assist/não assist 6 x 5 exerc	7 min e 30 s	↑ 9 % SA
Serzedêlo Corrêa et al. (2003)	quadríceps, posteriores de coxa, panturrilha e glúteos 3 exercícios	6 min	↑ 10,6 % SA

SA: Teste sentar e alcançar

# Apresentação de figuras de outros autores

Exemplo



Permeabilidade endotelial

Migração de leucócitos

Adesão endoteli adhesion

Adesão leucócitos adhesion

Ross. New Engl J Med 1999; 340: 115-126

# OBJETIVO(s)

- Apresentado(s) de forma clara e precisa
- Usar verbo no infinitivo
- Aqui se apresenta o que foi feito
- Especificar o que foi estudado
- Um ou mais objetivos

# OBJETIVOS

- Principal: comparar o efeito agudo de duas diferentes velocidades de aquecimento neuromuscular específico sobre o desempenho da força no modo isocinético.

# OBJETIVOS

- Secundário: comparar, para cada gênero, o efeito agudo de duas diferentes velocidades de aquecimento entre os membros dominante e não dominante sobre o desempenho da força no modo isocinético.

# MÉTODOS

- Apresentar passo a passo, mas não detalhar exageradamente
- Esclarecer o desenho experimental
- Sugere-se subdividir em (1) amostra, (2) desenho experimental; (3) testes; (4) análise estatística; outros que se fizerem necessários
- Usar fotos e esquemas que facilitem a compreensão
- Apresentar equações que eventualmente tenham sido aplicadas/utilizadas

Utilizar de 1 a 3 slides

# Amostra

- Detalhar critérios de seleção e recrutamento
- Apresentar:
  - n
  - Gênero
  - Idade
  - Variáveis morfológicas
- Sugere-se o uso de tabela

# MÉTODOS

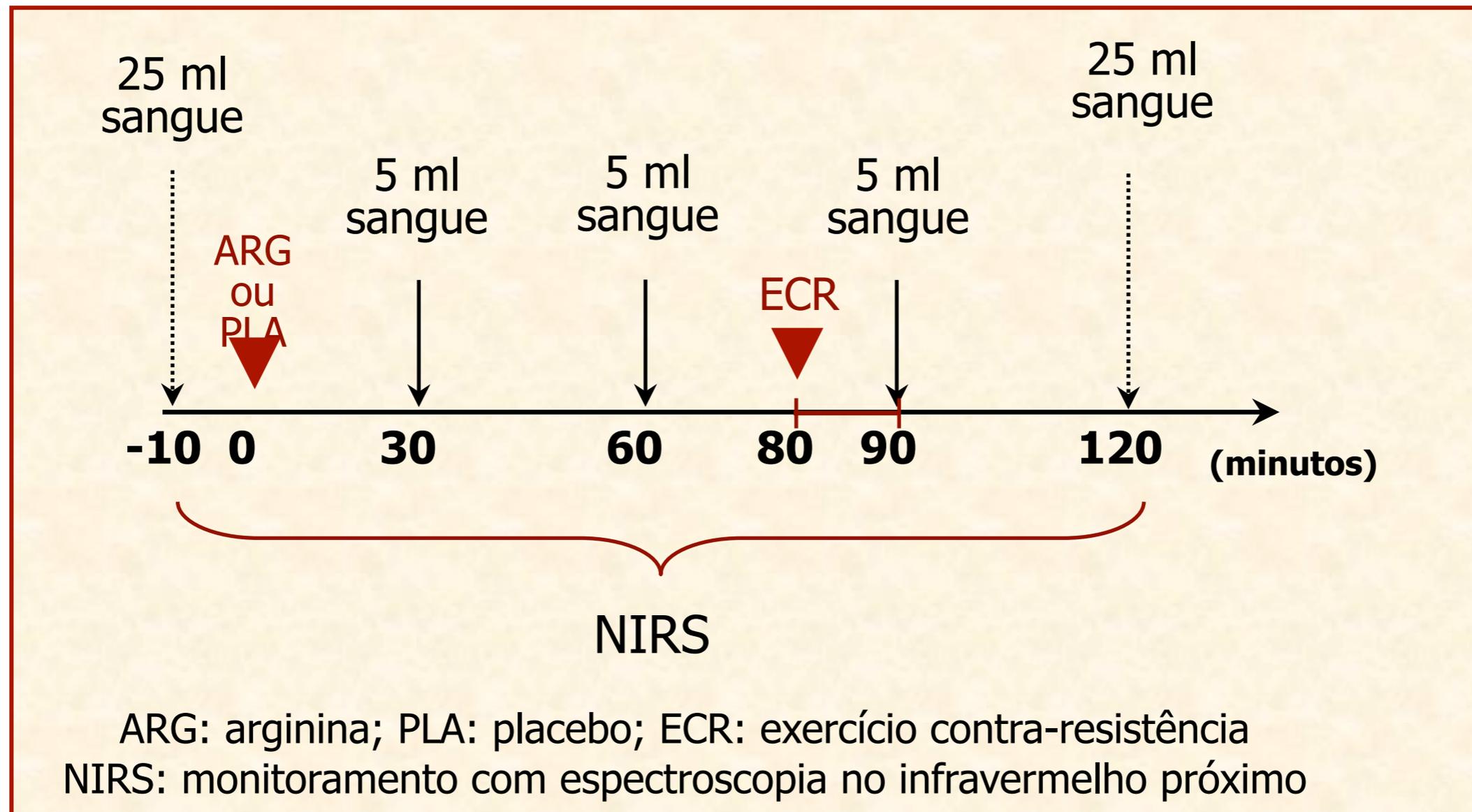
Amostra (n=37; 12 H e 25 M)

Variáveis	Média ± DP
Idade (anos)	21 ± 4
Massa corporal (kg)	61,0 ± 12,6
Estatura (cm)	165,6 ± 8,6

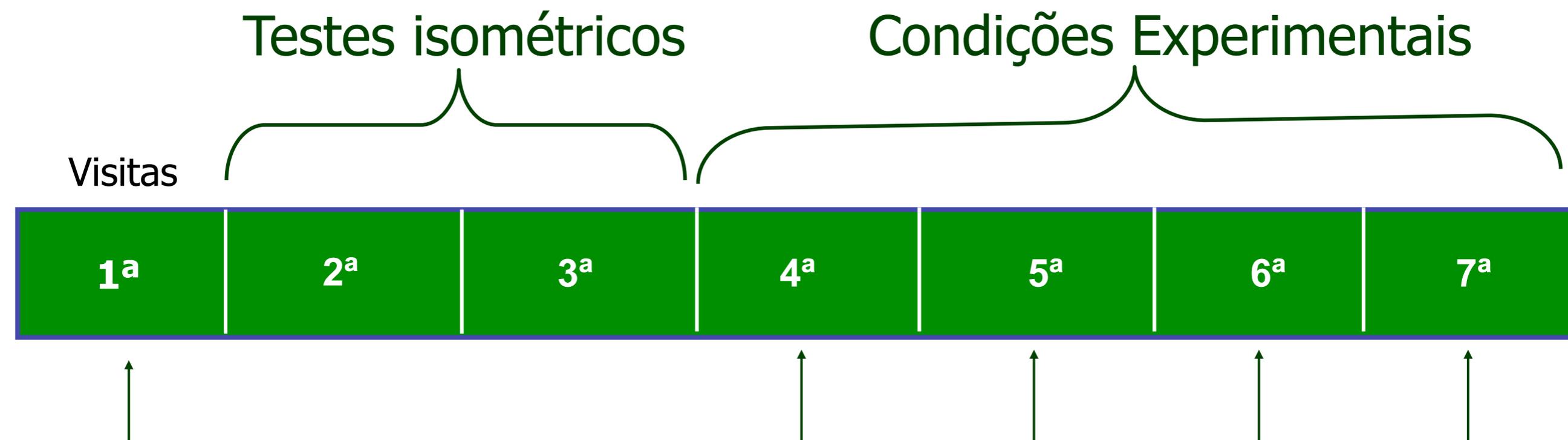
## Critérios de exclusão

- Uso de qualquer substância ergogênica
- Algias e/ou lesão na musculatura e articulação envolvida
- Início de treinamento contra-resistência

# Desenho experimental



# Procedimento experimental



- Familiarização
- Antropometria
- Termo de consentimento

- Aquecimento: Isocinético ou Isométrico
- Tarefa principal: Isocinética ou Isométrica

Ordem aleatória das situações

# Testes

## EXTENSÃO DE JOELHO

- Equipamento: Cybex Norm<sup>®</sup>
- 3 séries de 15 repetições
- Velocidade:  $60^{\circ} \cdot s^{-1}$
- Intervalo: 90 s entre séries

## Potencialização:

- 1 série de 5 repetições
- Velocidade:  $30^{\circ} \cdot s^{-1}$



Exemplo

# Padronização – cadeira extensora



# Análise estatística

- **ANOVA 2 X 3** (grupo vs testes; medidas repetidas no segundo fator)
  - consumo alimentar
  - testes de força
  - antropometria
  - ultra-som
- **Nível de significância:**  $P < 0,05$

# RESULTADOS e DISCUSSÃO

- Apresentar todas as Tabelas e Figuras relevantes discutindo-as simultaneamente
- Os estudos importantes à discussão/interpretação dos resultados podem ser “lembrados” por meio de alertas discretos ao longo dos resultados

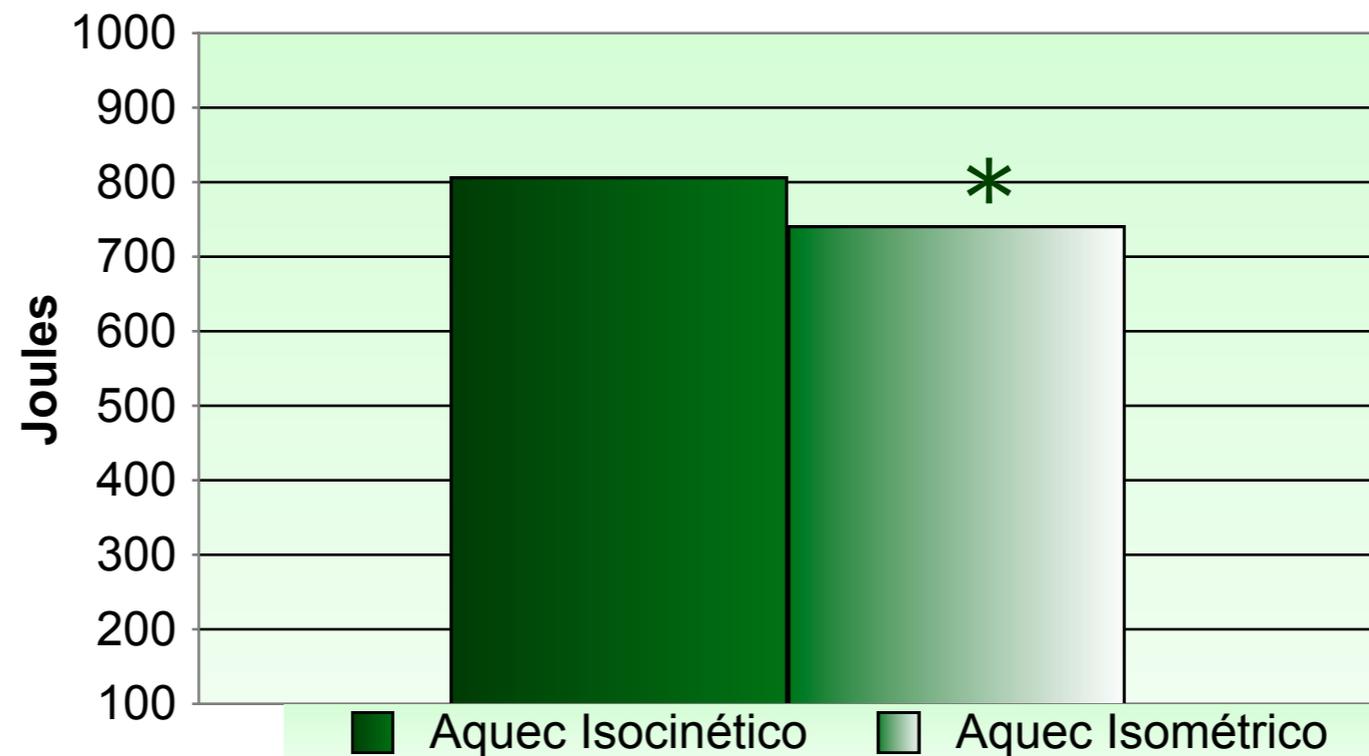
Use um tamanho adequado de Tabelas e Figuras.  
De preferência, no MÁXIMO DUAS por slide.  
**É importante que estejam bem legíveis**

# Elaboração de gráficos e tabelas

- Evitar muito texto
- É o principal momento para valorizar seu estudo
- Gráficos e Tabelas devem conter:
  - Título, Legenda, Unidades das variáveis
  - Indicação da significância estatística, se houver
- **Devem ser claros e elucidativos**

# Tarefa Isocinética

Trabalho total na série



\* Diferença 9,6 % ( $P < 0,05$ )  
Erro típico da medida = 7 %

## Modificações morfológicas com a dieta

VARIÁVEIS	DIETA CET		DIETA CONV	
	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
MC (kg)**	72,6±15,8	70,8±15,5	63,2±10,3	62,0±10,1
IMC (kg.m <sup>-2</sup> )*	26,0±4,1	25,4±2,7	24,5±4,1	24,0±2,7
CC (cm)*	78,8±8,4	77,2±8,5	77,1±7,6	75,6±8,0

\*P<0,05; efeito do tempo; \*\*P<0,05; interação tempo x grupo

MC: massa corporal; IMC: índice de massa corporal; CC: circunferência de cintura

# CONCLUSÃO(ÕES)

- Deve(m) responder ao(s) objetivo(s), considerando os resultados encontrados e o estado da arte
- Deve(m) ser objetiva(s) e consistente(s)

# CONCLUSÃO

- Não houve diferença entre os tipos de aquecimento sobre o desempenho da força.
- O aquecimento em alta velocidade melhorou a potência média e o trabalho total no grupo feminino, embora as diferenças tenham ficado abaixo ou muito próximas do erro técnico da medida.

# Sugestões Para Apresentação Oral de Revisão da Literatura

Preparado por:  
Cláudia de Mello Meirelles, Dra.  
Paulo Sergio Chagas Gomes, Ph.D.



Versão 2009.1

# SUBDIVISÕES DO ESTUDO

- (1) IDENTIFICAÇÃO
- (2) INTRODUÇÃO/PROBLEMATIZAÇÃO
- (3) OBJETIVO(S)
- (4) REVISÃO PROPRIAMENTE DITA
- (5) CONCLUSÕES

# ..... Lembre-se

- É como se fosse vender seu produto
- Faça propaganda positiva e não negativa
- Desperte o interesse pelo trabalho
- Seja objetivo e direto
- Siga as instruções



Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício e  
Avaliação Morfofuncional

Título

Autor(es)

Ano

# Impacto dos Exercícios de Alongamento Sobre o Desempenho da Força



Prof. Paulo Sergio Chagas Gomes, Ph.D.

# INTRODUÇÃO

- Definir as variáveis apresentadas a seguir
- Apresentar algumas evidências científicas de forma resumida, mas consistente
- Qualquer informação deve ser acompanhadas de citação completa
- Pode ser apresentada sob a forma de esquemas ou tabelas

Utilizar de 1 a 2 slides

# Citação

---

**Autor(es). Periódico ano; volume: pág inicial-final.**

Exemplo:

Um autor: O'Sullivan. Int J Sports Med 2003;24:404-9.

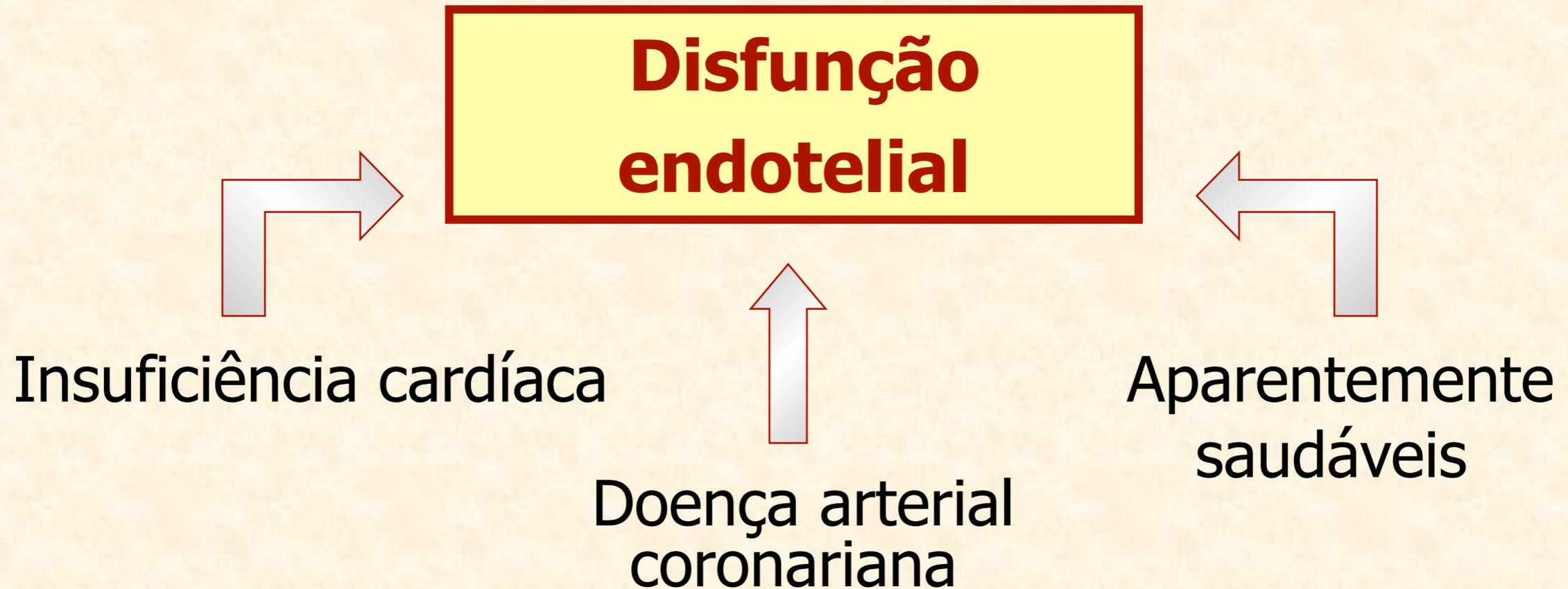
Dois autores: Mitchell & DiLauro. Int J Sport Nutr 1997;7:185-96.

Três ou mais: Gokce et al. J Am Coll Cardiol 2003;41:1769-75.

---

# Evidências

**ENDOTÉLIO → responsável pelo tônus e reatividade vascular**



Gokce et al. J Am Coll Cardiol 2003;41:1769-75.

Gokce et al. Am J Cardiol 2002;90:124-7.

O'Sullivan. Int J Sports Med 2003;24:404-9.

## EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA

### - Sobre a **Força**:

↑ 1 RM

Becque et al. Med Sci Sports Exerc 1997;29(suppl 5):S146

↑ Número de repetições

Volek et al. J Am Diet Assoc 1997;97:765-70

↑ Trabalho total

Johnson et al. Med Sci Sports Exerc 1997;29(suppl 5):S251

### - Sobre a **Potência**:

...

# EVIDÊNCIAS

Exemplo

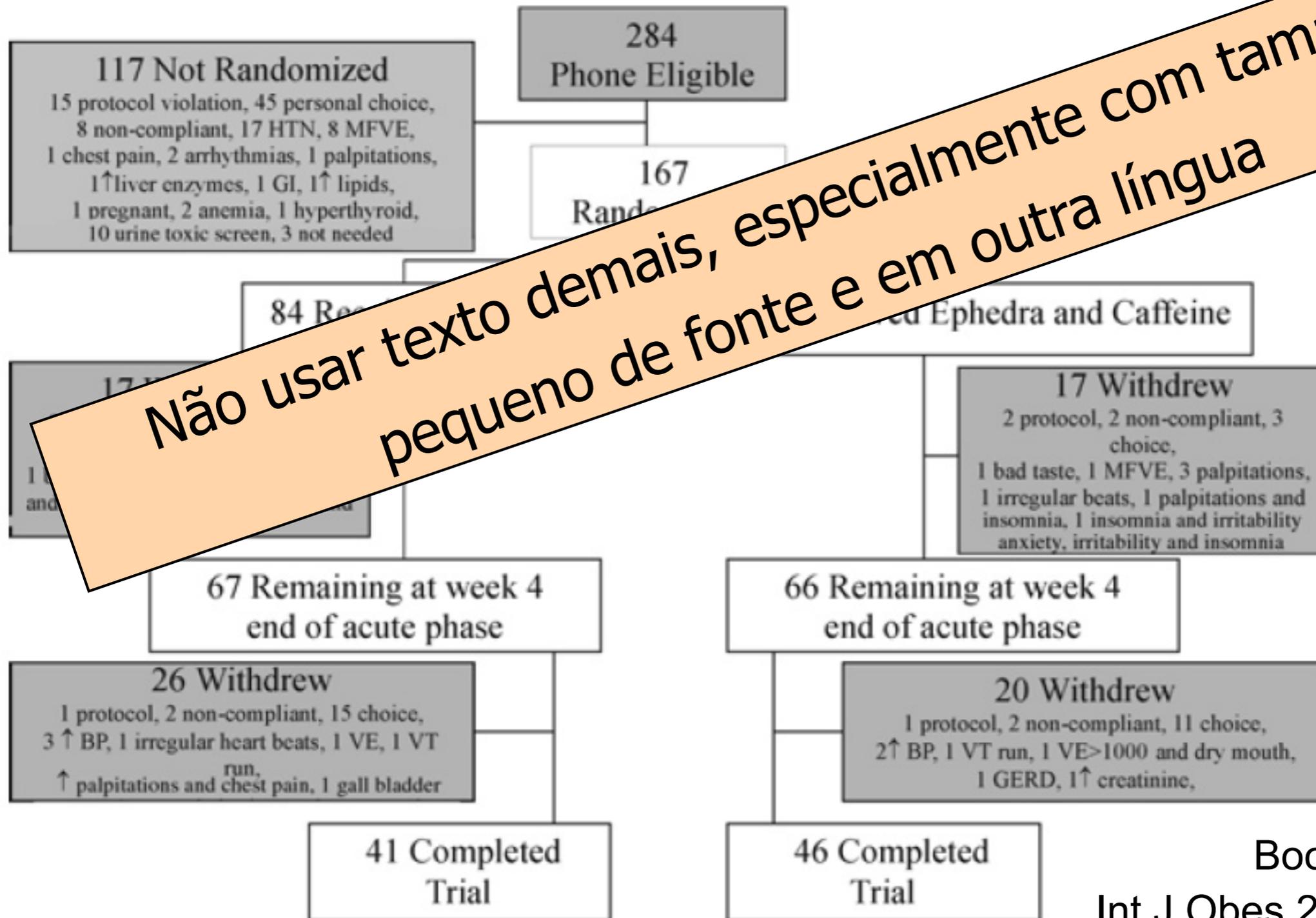
## Efeito do alongamento sobre a amplitude articular

Estudos Agudos	Exercícios de Alongamento	Duração	Resultados
Kokkonen et al. (1998)	Flex/ext joelho Estático assist/não assist 6 x 5 exerc	7 min e 30 s	↑ 16 % SA
Nelson & Kokkonen (2001)	Flex/ext joelho Balístico assist/não assist 6 x 5 exerc	7 min e 30 s	↑ 9 % SA
Serzedêlo Corrêa et al. (2003)	quadríceps, posteriores de coxa, panturrilha e glúteos 3 exercícios	6 min	↑ 10,6 % SA

SA: Teste sentar e alcançar

# Apresentação de figuras de outros autores

Exemplo de uma forma inadequada de apresentar figura:

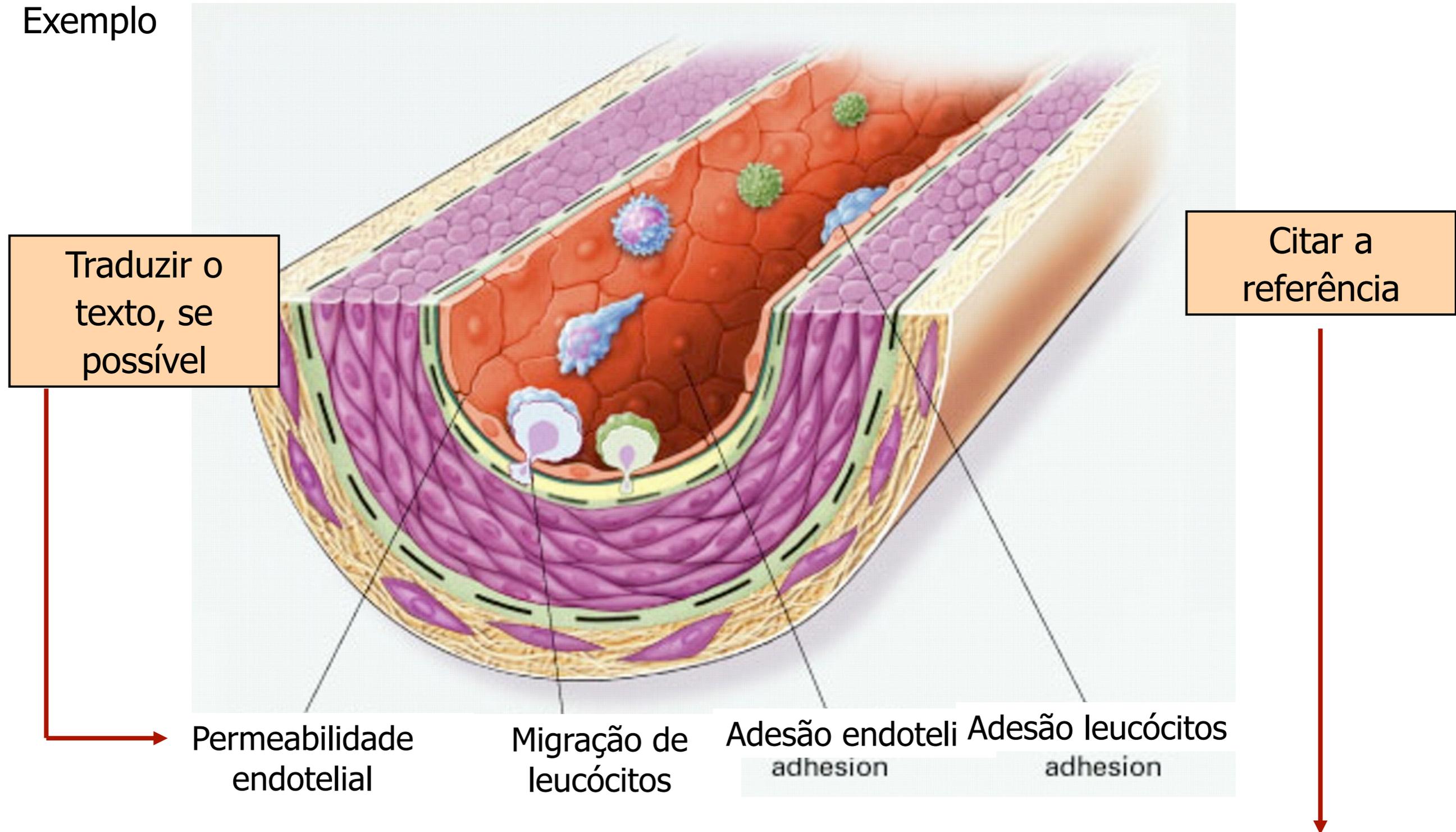


Boozer et al.

Int J Obes 2002; 26: 593-604.

# Apresentação de figuras de outros autores

Exemplo



Ross. New Engl J Med 1999; 340: 115-126

# OBJETIVO(s)

- Apresentado(s) de forma clara e precisa
- Usar verbo no infinitivo
- Um ou mais objetivos
- Pode(m) ser apresentado(s) sob a forma de pergunta(s)

Será que o alongamento em determinadas circunstâncias *pode* interferir de maneira aguda no desempenho da

Exemplo

# Perguntas a esclarecer

O alongamento previne lesões?

O alongamento evita dor muscular tardia?

O alongamento pode ser considerado aquecimento?

# Métodos

- Bases de dados consultadas
- Anos consultados
- Critérios de Inclusão
- Palavras chaves usadas
- Outras fontes consultadas
- Referências citadas em outros artigos
  - Revisão ou Original

# REVISÃO PROPRIAMENTE DITA

- Detalhar os estudos principais
- Evitar muito texto
- **Subdividir em tópicos que respondam aos objetivos**
- É o principal momento para valorizar seu estudo
- Gráficos e Tabelas devem conter:
  - Título, Legenda, Unidades das variáveis
  - Indicação da significância estatística, se houver
- **Devem ser claros e elucidativos**

Apresentar subitem



# Cafeína

---

## Effects of Ephedrine, Caffeine, and Their Combination on Muscular Endurance

IRA JACOBS<sup>1,2</sup>, HARLEY PASTERNAK<sup>2</sup>, and DOUGLAS G. BELL<sup>1</sup>

Med Sci Sport Exerc 2003;35(6):987-94



Apresentar referência completa

13 HOMENS jovens e treinados em ECR

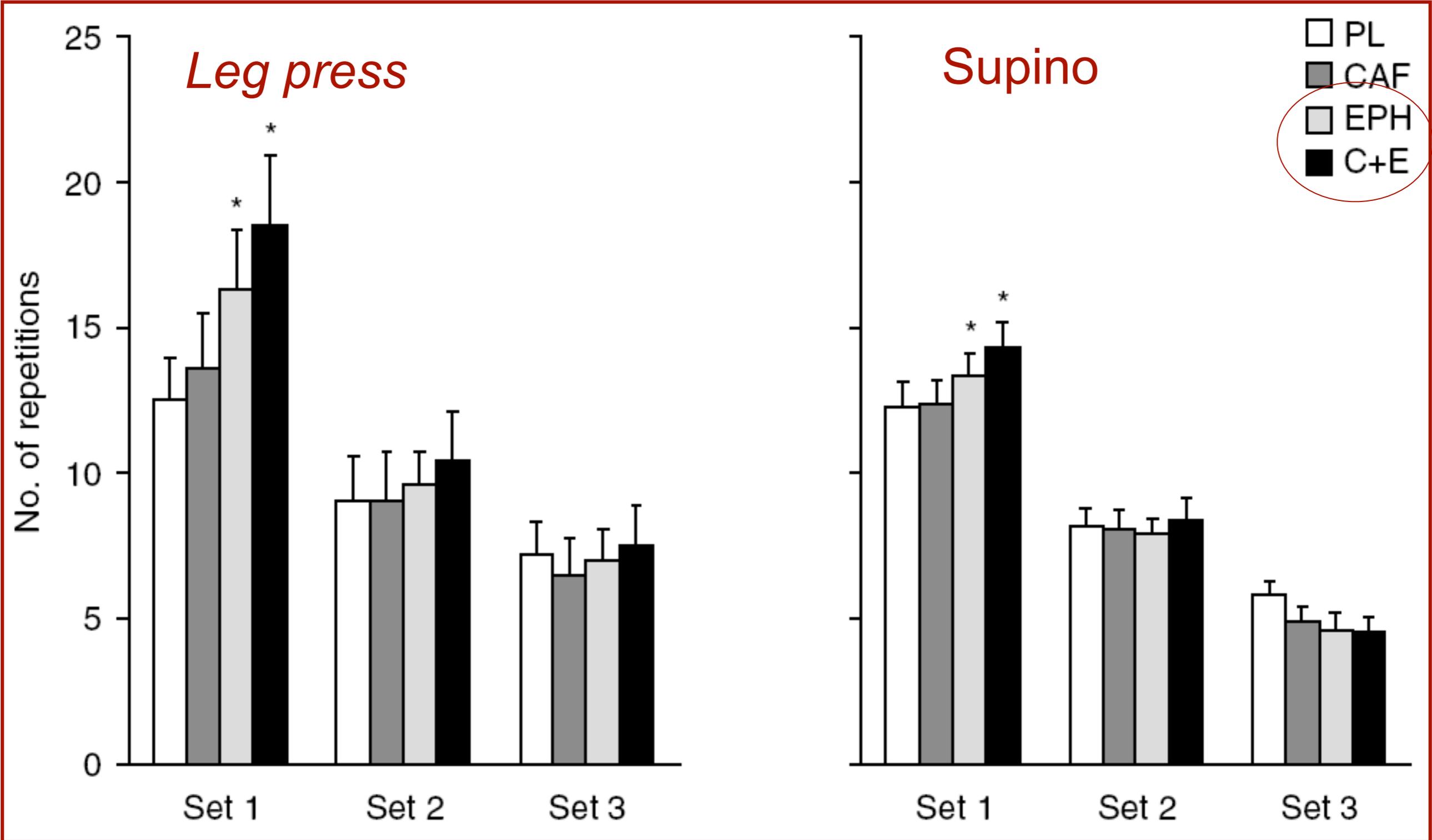
### Suplementação:

**CAF**: 4 mg·kg<sup>-1</sup>, **EPH**: 0,8 mg·kg<sup>-1</sup> ou **C+E**  
(4 mg·kg<sup>-1</sup> CAF + 0,8 mg·kg<sup>-1</sup> EPH)  
90 min antes do ECR

### Protocolo de exercícios:

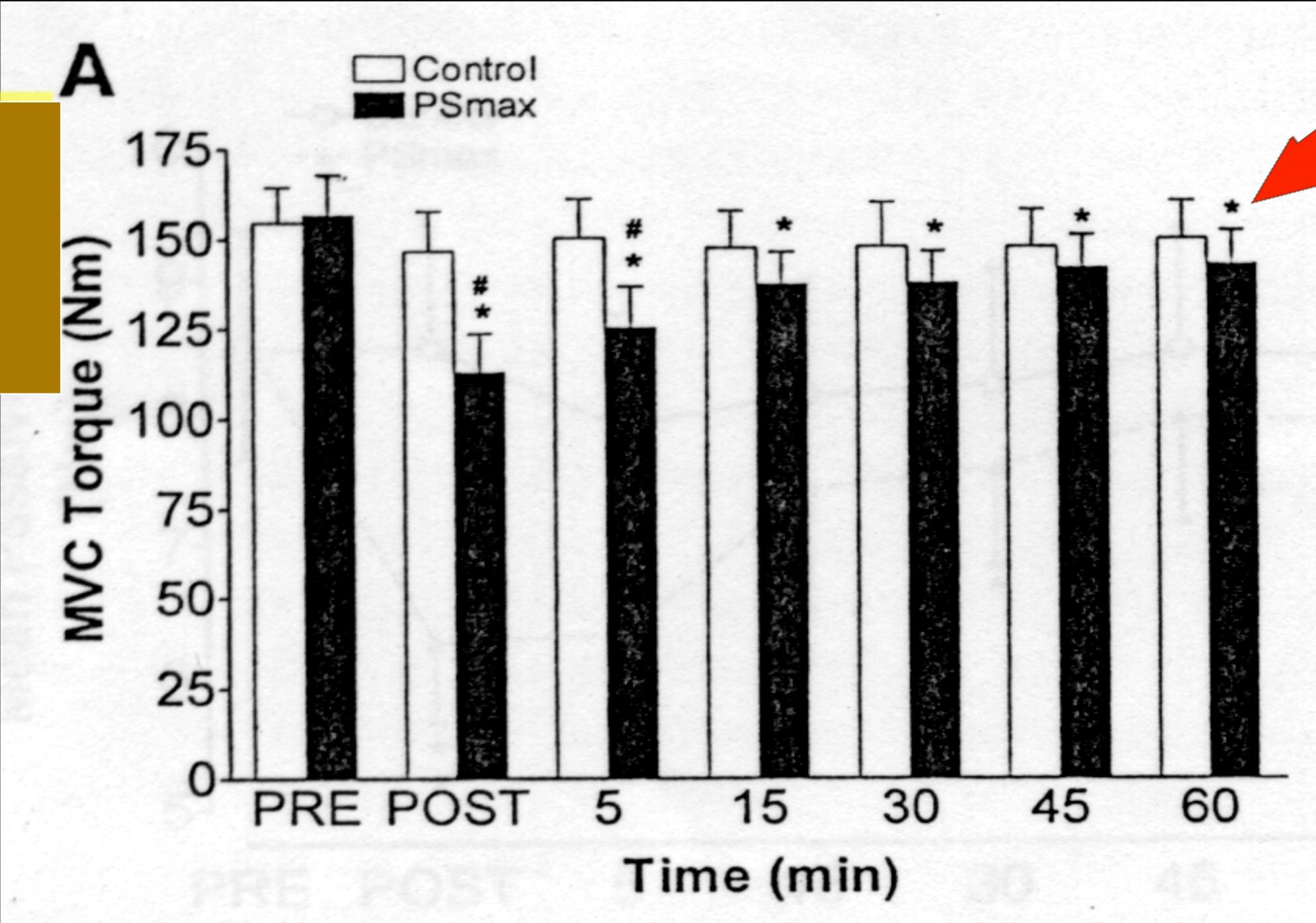
- 3 séries reps máx a 80 % de 1 RM em **leg press** + 70 % de 1 RM em **supino**
- 2 min de intervalo entre séries

Exemplo de apresentação de resultados de estudos



Jacobs et al. Med Sci Sport Exerc 2003;35(6):987-94

# Redução da Força Após Alongamento



Along. Estático

13 x 1 (135 s)

Total = 33 min

↓ 28 % CVM

# CONCLUSÃO(ÕES)

- Deve(m) responder ao(s) objetivo(s)/pergunta(s) estabelecidos a priori, considerando o estado da arte
- Deve(m) ser objetiva(s) e consistente(s)

# Conclusões

- Os estudos usaram diferentes técnicas e durações de alongamento em diferentes grupos musculares, com a força sendo testada nos modos isotônico, isométrico e isocinético.

# Conclusões

- Existe evidência substancial sugerindo uma diminuição na força após o alongamento.

- Talvez seja significativo para o desempenho de alto nível

atório

# REGRAS PARA APRESENTAÇÃO

Tempo máximo para exposição: **15** minutos

Chegue cedo ao local

Leve ao menos 1 backup

Mantenha a calma e fale com clareza

Releia os slides 1 hora antes da apresentação

# SUGESTÕES GERAIS

Utilize em torno de **15 slides**

As pessoas sentadas ao fundo da sala precisam ler também

Não leia para a audiência. Todos sabem ler.

Cuidado com abreviaturas sem sentido.

# SUGESTÕES GERAIS

Não exagere nos efeitos e nas cores.

Se o slide não puder ser lido pela audiência, não use!

Muita informação no slide quase sempre significa pouco conhecimento sobre o assunto

# Cores de fundo e de fonte

Fundo escuro → fonte clara

Fundo claro → fonte escura

**NUNCA** usar *COMIC SANS*

# Tamanhos e tipos de fonte

## Melhores fontes

Tahoma

Arial

AvantGarde

Times News Roman

## Tamanhos

Título principal:  $\geq 36$

Subtítulos:  $\geq 32$

Texto:  $\geq 28$

Referências:  $\geq 20$