**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE**

DIGITE AQUI O TÍTULO DO SEU TRABALHO

DIGITE AQUI SEU NOME

Projeto de Pesquisa apresentado à Disciplina Introdução à Pesquisa Científica como requisito parcial para conclusão da disciplina.

São Paulo

2019

Obs: este documento indica todos os elementos obrigatórios de seu projeto (introdução e métodos) e de seu relatório (introdução, métodos, resultados e discussão). O que está em azul deve ser substituído pelo seu texto. O que está em vermelho é meramente informativo e deve ser deletado de seu texto.

**INTRODUÇÃO**

A introdução deve permitir que o leitor:

1. Perceba o contexto no qual a temática do trabalho se insere
2. Conheça os pontos mais relevantes da literatura sobre o tema
3. Perceba a relevância científica do tema para da área
4. Perceba algumas falhas na literatura (inconsistências nos resultados dos estudos anteriores, questões controversas, questões com respostas muito inconclusivas ou pouco estudadas e etc.). O seu estudo deve emergir como uma solução para responder ao menos uma dessas questões.
5. Perceba a sua hipótese, e por qual razão você a formulou
6. Perceba os objetivos do seu estudo.

Lembre-se que uma boa introdução normalmente segue o “modelo do funil”, em que o texto parte de informações mais gerais e vai afunilando para as mais específicas, até que culmine nos objetivos do estudo.

Talvez vocês tenham dificuldades em justificar a importância desse estudo, já que não estamos fazendo uma grande descoberta científica. Mas tenham em mente que o objetivo central deste trabalho é ter experiência com todas as etapas do processo de produção científica. Portanto, façam um esforço para que a introdução de vocês tenha todos os elementos descritos acima.

Use artigos da literatura como inspiração (sem plágio!). Quanto mais artigos você ler, mais fácil será redigir sua própria introdução. Para auxiliá-los, estou subindo no *moodle* alguns artigos dentro da temática do aquecimento e desempenho.

Sempre que mencionar uma informação retirada da literatura científica, cite a referência! Por exemplo: Fulano e colaboradores (2015) mostraram que uma sessão aguda de alongamento com 30 minutos de

**MÉTODOS**

A sessão de métodos deve indicar, em detalhes, como o seu estudo será (no caso do projeto) ou foi (no caso do relatório) realizado. A leitura de artigos científicos também pode ajudá-lo(a) a Em nosso caso específico, a sessão de métodos deve ser elaborada em conformidade com o que foi discutido em sala de aula. Mais especificamente, esta sessão deve conter:

Participantes

Descreva o número de participantes (n=?) e suas características gerais (sexo, idade, peso, estatura, minutos de atividade física por semana, etc.). Descreva os critérios de inclusão e exclusão utilizados. No relatório de pesquisa, é importante apresentar os dados de caracterização geral dos participantes (apresentar, no mínimo: média ± desvio padrão). Isso pode ser feito na forma de tabela, como no exemplo abaixo, ou na forma de texto, como a seguir:

*“Participaram deste estudo 23 jovens de ambos os sexos (homens: n=12; mulheres; n=11; idade=25±4 anos; peso=75±11 kg; estatura=1,68±0,07 m; etc...)...”*

Tabela 1. Escreva aqui a legenda da sua tabela.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Homens (n=12) | Mulheres (n=11) | Total (n=23) |
| Idade (anos) | média±desv.pad. | média±desv.pad. | média±desv.pad. |
| Peso (kg) | média±desv.pad. | média±desv.pad. | média±desv.pad. |
| Estatura (m) | média±desv.pad. | média±desv.pad. | média±desv.pad. |
| Atividade Física (min/semana) | média±desv.pad. | média±desv.pad. | média±desv.pad. |
| Etc... |  |  |  |

Desenho (ou delineamento) experimental

Descreva o tipo de estudo, desenho adotado e todos os controles que serão (projeto) ou foram (relatório) utilizados (familiarização, controle do efeito da ordem, vendamento, efeito placebo/nocebo, tempo de *washout*, etc.). Descreva o número de sessões experimentais, os tratamentos e os desfechos utilizados em cada sessão.

Sessões experimentais

Descreva em detalhes a sequência de eventos de sua sessão experimental, detalhando os protocolos de aquecimento/alongamento e de avaliação de desempenho.

**RESULTADOS (a ser apresentado apenas no relatório final)**

Apresente seus resultados em formato de tabelas e figuras. Sempre indique diferenças estatisticamente significantes entre grupos e condições (ou ausência de diferenças...) com o valor de “p”. Para cada tabela e figura, é necessário haver uma breve descrição no próprio texto, como no exemplo abaixo:

*“A execução de 10 minutos de aquecimento resultou em aumento estatisticamente significante (p=0,003) na altura do salto vertical (figura 1).”*

**\***

Figura 1. Escreva aqui sua legenda. Indique se há diferença estatisticamente significante e coloque o valor de “p”.

**DISCUSSÃO (a ser apresentado apenas no relatório final)**

Nesta sessão, é preciso **explicar** os seus resultados. Existem mecanismos (fisiológicos, neurais, psicológicos, etc.) que possam explicar o efeito (ou ausência de efeito) do aquecimento/alongamento sobre o salto vertical? Caso não tenhamos visto qualquer efeito, quais são os limites de generalização de nossos dados? Quais são as limitações desse estudo? Termine sua discussão com uma sentença que expresse, de forma bem clara, quais as conclusões do seu estudo. Essa(s) conclusão(ões) deve(m) necessariamente responder à(s) pergunta(s) do estudo (que foi enunciada na introdução).

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Utilize o modelo abaixo para inserir as referências que você utilizou. Cada citação no texto deve estar listada nesta sessão.

ANDRE,T. L. et al. Eight Weeks of Phosphatidic Acid Supplementation in Conjunction with Resistance Training Does Not Differentially Affect Body Composition and Muscle Strength in Resistance-Trained Men. Journal of Sports Science & Medicine, v.15, n.3, p.532-539, 2016.