

Estudo analisa número de ataques para melhorar desempenho de judocas

O pacing (“ritmo”) tem sido considerado um aspecto importante para determinar o desempenho em diferentes modalidades esportivas. No judô, o pacing de um atleta é dado pelo número de ataques por minuto

Felipe Maeda/Agência FAPESP

Segundo o pesquisador Emerson Franchini, da Escola de Educação Física e Esporte da USP, no treinamento do judô os atletas realizam simulações de luta em diferentes condições que podem afetar o pacing, especialmente quando a simulação é conduzida no fim da sessão, devido à fadiga acumulada.

Franchini analisa o pacing no judô em seu trabalho, conduzido no Combat Centre do Australian Institute of Sport. O pesquisador também coordena um estudo, com apoio da Fapesp, em que compara o gasto energético considerando a contribuição aeróbia e anaeróbia dos sistemas de transferência de energia, estimada por dois métodos distintos. Essa pesquisa é conduzida por Valeria Panissa e foi publicada na revista científica *Frontiers in Physiology*.

“O objetivo é entender como os atletas se comportam durante as competições, compreender o ritmo de seus ataques, as defesas e o controle das pegadas. Queremos ver se isso é afetado pelo nível de fadiga,



Atletas reorganizam comportamentos durante a luta para lidar com os diferentes estados de fadiga a que foram induzidos.

por exemplo, de modo a que o atleta possa melhorar seu pacing ou como o pacing afeta o resultado de seu desempenho”, disse Franchini.

Resultados do estudo indicam que os atletas de judô conseguem reorganizar seus comportamentos durante a luta – por exemplo, alterando o ritmo de ataques ao adversário – para lidar com os diferentes estados de fadiga a que foram induzidos nas sessões de treino. Franchini constatou que os atletas, após a execução

de dois blocos de exercícios com intervalo específico antes das lutas – situação que gerou maiores alterações na frequência cardíaca e concentração de lactato –, aumentaram o tempo de deslocamento sem contato com o adversário.

Ao longo da luta, a diferença entre o esforço dedicado às ações de alta intensidade e o esforço dedicado às ações de baixa intensidade diminuiu, indicando que os atletas prolongam as ações de baixa intensidade para preservar o

número total de ataques e sua percepção de esforço.

“Novas intervenções, como diferentes tipos de treinamento e distintos processos de recuperação entre as lutas, podem ser exploradas, por exemplo, na tentativa de preservar a capacidade de disputar pegada, que é uma habilidade essencial durante a luta. Isso pode fazer com que o atleta apresente maior combatividade e aumente sua probabilidade de sucesso”, disse Franchini.

O pesquisador apresentou os resultados iniciais do estudo no 5th European Judo Research and Science Symposium & 4th Scientific and Professional Conference, ao ser convidado pela União Europeia de Judô e pela Faculdade de Cinesiologia de Zagreb (Croácia). O evento contou com a participação não apenas de pesquisadores, mas também de treinadores de seleções nacionais. “Foi bastante interessante ter tido a oportunidade de discutir, após a apresentação, as potenciais implicações destes resultados com um dos treinadores da seleção russa de judô, que estava presente à exposição”, disse Franchini.

Saiba como reduzir sua conta de luz em época de reajustes

A Aneel informou recentemente que a bandeira tarifária em junho ficaria no segundo patamar da cor vermelha, o mais alto. De acordo com analistas do setor, isso implica em um aumento de 10% a 25,7% na conta de energia do mês de junho, na comparação com o mesmo período do ano anterior. Além disso, muitas distribuidoras regionais devem repassar nos próximos meses os reajustes do serviço, deixando a conta ainda maior.

Mas o consumidor pode recorrer a sistemas alternativos de energia para evitar despesas futuras excedentes. Desde 2012, a resolução 482 da Aneel permite ao consumidor abater o preço da conta de luz se o mesmo possuir um sistema independente de geração de energia em sua casa ou empresa. Ruberval Baldini, diretor executivo da BR Solar e presidente da Associação Brasileira de Energias Alternativas (Abema), um dos responsáveis pela implantação da medida, disse que é viável, sim, criar o próprio sistema.

De acordo com Baldini, o consumir precisa primeiro



contatar uma companhia especializada em energias renováveis para fazer um estudo da conta de luz e entender qual a melhor maneira de modificá-la. Feito isso, a energia geradora é aplicada na residência, que passará a ter dois relógios de medição: um de ida, que contabiliza o consumo, e outro de volta, que “empresta” a energia solar que não foi utilizada pelo consumidor para a concessionária realizar a redistribuição em outros locais.

Através do método, é gerado um crédito energético, que pode ser compensado da tarifa de luz em até 36 meses. Como

ter energia renovável em casa e no trabalho? Segundo Baldini, é necessário que haja uma boa área de insolação no local que se deseja aplicar a tecnologia. Porém, também existem no mercado soluções caso a incidência solar não seja suficiente para sustentar o sistema. “Se o cliente tem uma garagem com área descoberta em casa, podemos cobrir o carro com painéis. E se esse mesmo automóvel for elétrico, fornecemos um carregador”, falou o diretor executivo da BR Solar.

Outra forma de reduzir a conta de energia elétrica é ter um sistema de aquecimento para água

do chuveiro, ou para reaproveitar água da caixa para regar jardins. A energia gerada também pode beneficiar empresas com grande área de insolação

ou pequenos comércios que usem os painéis fotovoltaicos. Vantagens: para Gerson Max, gerente de negócios da Premium Solar, que atende integradores e empresas de engenharia oferecendo treinamentos profissionais para a instalação de energia solar, o sistema “reduz custo, ajuda o planeta e cria independência”.

Além disso, o BNDES anunciou a liberação de créditos para a instalação residencial de sistemas fotovoltaicos em 26 de junho, o que torna mais fácil o pagamento do modelo.

A BV Financeira também realiza financiamentos para a energia solar. A resposta para o empréstimo, segundo apontado por Max, leva 48 horas e o banco apresenta propostas a serem restituídas em até 60 meses. Com a greve de caminhoneiros que afetou o Brasil em maio, sendo chamada de “Crise do Diesel”, a pauta de energias alternativas propostas deve ganhar ainda mais força (ANSA).

Edital de Intimação Prazo de 20 dias. Processo Nº 0000867-88.2018.8.26.0704 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª VC, do Foro Regional XV - Butantã, Estado de SP, Dra. Mônica de Cassia Thomaz Perez Reis Lobo, na forma da Lei, etc. Faz Saber ao(a) Carolina Miki Koya Hibi, RG 703191327, CPF 476.812.250-72, que por este Juízo, tramita de uma ação de Cumprimento de Sentença, movida por Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, nos termos do artigo 513, §2º, IV do CPC, foi determinada a sua Intimação por Edital, para que, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, que fluir após o decurso do prazo do presente edital, pague a quantia de R\$ 60.472,85, devidamente atualizada, sob pena de multa de 10% sobre o valor do débito e honorários advocatícios de 10% (artigo 523 e parágrafos, do Código de Processo Civil). Fica ciente, ainda, que nos termos do artigo 525 do Código de Processo Civil, transcorrido o período acima indicado sem o pagamento voluntário, inicia-se o prazo de 15 (quinze) dias úteis para que a executada, independentemente de penhora ou nova intimação, apresente, nos próprios autos, sua impugnação. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 17 de maio de 2018. (03 e 04)

Citação Prazo 20 dias Proc. 0031722-84.2008.8.26.0224. A Dr.ª Beatriz De Souza Cabezas, Juiz(a) de Direito da 4ª VC do Foro de Guarulhos/SP. Faz Saber a Pam Tamboreis Ltda, representado pelos seus sócios, Antonio Joaquim Apostolico, Rua Baicuri, 117, Boacava - CEP 05469-030, São Paulo-SP, também podendo ser encontrado na Rua Silva Teles, 1632, Pari - CEP 03026-000, São Paulo-SP, CPF 029.226.578-68, RG 2671682-2. Pascoal Provasi, Rua Silva Teles, 1632, Pari - CEP 03026-000, São Paulo-SP, que lhes foi proposta ação de Monitoria requerida por por Cgmp - Centro de Gestão de Meios de Pagamento S.A. objetivando o recebimento da quantia de R\$ 2.720,31. Referente as notas fiscais vencidas e não pagas. Considerando que os requerentes, encontra-se em lugar ignorado, fica o mesmo, por meio do presente edital Citado para os termos e atos da ação proposta ficando Advertido de que terão o prazo de 15 dias para pagar a quantia reclamada ou oferecer embargos. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 13 de Abril de 2018. (03 e 04)

Edital de Citação Prazo de 20 dias. Processo Nº 1002397-56.2016.8.26.0001 A MM. Juiz(a) de Direito da 6ª VC, do Foro Regional I - Santana, Estado de SP, Dra. Maria Cecilia Monteiro Frazão, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Marriane Fagundes De Oliveira RG Nº 25.905873-7, CPF/MF Nº 22.832152856 que União Social Camiliana lhe ajudou ação Monitoria pleiteando o recebimento da quantia de R\$ 10.756,24, referente ao contrato de prestação de serviços educacionais firmado entre as partes, estando a ré inadimplente em relação a cinco mensalidades relativas aos meses de janeiro/2011 a junho/2011. Estando a Ré em lugar ignorado, foi deferida a citação por edital, para que em 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, pague o débito ou embargue a ação, ciente de que não havendo o pagamento nem a apresentação de embargos será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 08 de março de 2018. (03 e 04)

Edital de Citação Prazo de 20 dias. Processo Nº 1002436-32.2016.8.26.0008 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª VC, do Foro Regional VII - Tatupé, Estado de SP, Dra. Tatiana de Souza, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Espolio de Nicola Di Stasi, representada por suas Herdeiras Camila Alvares Di Stasi RG Nº 29.075.035-0, CPF/MF Nº 302.218.238-40, Janaina Alvares Di Stasi Gomes, OAB Nº 262.240 e CPF/MF Nº 324.678.458-26 e Rubia Alvares Di Stasi RG Nº 43.504.449-7, CPF/MF Nº 324.553.698-46, que Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda, ajudou-lhe a ação de Cobrança no valor de R\$ 2.309,64. Referente às taxas de conservação e melhoramentos do lote 34, da Quadra GM, do Loteamento Terras de Sta Cristina II. Estando as rés em lugar ignorado, foi deferida a sua citação por edital, para que em 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, conteste a ação sob pena de serem tidos como verdadeiros os fatos alegados na inicial. Ficando advertido de que será nomeado curador especial em caso de revelia. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 24 de janeiro de 2018. (03 e 04)

Edital de Intimação Prazo de 20 dias. Processo Nº 0007870-79.2017.8.26.0009 A MM. Juiz(a) de Direito da 4ª VC, do Foro Regional IX - Vila Prudente, Estado de SP, Dra. Claudia Ribeiro, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Cristiane Dos Santos Peixoto, RG 27596800-5, CPF 246.111.528-12, que por este Juízo, tramita de uma ação de Cumprimento de Sentença, movida por União Social Camiliana. Encontrando-se a requerida em lugar incerto e não sabido, nos termos do artigo 513, §2º, IV do CPC, foi determinada a sua Intimação por Edital, para que, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, que fluir após o decurso do prazo do presente edital, pague a quantia de R\$ 10.618,30 (em 01/07/2017), devidamente atualizada, sob pena de multa de 10% sobre o valor do débito e honorários advocatícios de 10% (artigo 523 e parágrafos, do Código de Processo Civil). Fica ciente, ainda, que nos termos do artigo 525 do Código de Processo Civil, transcorrido o período acima indicado sem o pagamento voluntário, inicia-se o prazo de 15 (quinze) dias úteis para que a executada, independentemente de penhora ou nova intimação, apresente, nos próprios autos, sua impugnação. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 28 de maio de 2018. (03 e 04)

Edital de Intimação Prazo de 20 dias. Processo Nº 0008692-52.2018.8.26.0100 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 3ª VC, do Foro Central Cível, Estado de São Paulo, Dr(a). Sergio da Costa Leite, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Ivanilson dos Santos RG Nº 13.935.352 - SSP/MG, CPF/MF Nº 055.173.426-47 que lhe foi proposta uma ação de Cumprimento de Sentença por parte de ADIDAS AG, alegando em síntese: foi deferida a sua Intimação por edital para que efetue o pagamento do valor de R\$ 10.632,59, que deverá ser devidamente atualizado até a data do efetivo pagamento, no prazo de 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, sob pena de multa e Honorários de 10% (art.513, §2º, IV, do NCCP), podendo oferecer impugnação no prazo de 15 dias. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 21 de junho de 2018. (03 e 04)

Edital de Citação Prazo de 20 dias. Processo Nº 1000144-88.2015.8.26.0144 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da Vara Única, do Foro de Conchal, Estado de São Paulo, Dr(a). Armando Pereira da Silva Junior, na forma da Lei, etc. Faz Saber ao(a) Total Transportes e Serviços Ltda EPP, pessoa jurídica de direito privado, com sede na Rua João Alonso Garcia, nº101, Jd. Porto Seguro, CEP: 13835-000, Conchal-SP, inscrito no CNPJ/MF sob o nº 14.281.837/0001-60, que lhes foi proposta ação de Monitoria requerida por CGMP - Centro de Gestão de Meios de Pagamento S.A. objetivando o recebimento da quantia de R\$ 11.331,92, referente a fatura de nº 121970752, com vencimento em 20/08/2013, fatura de nº 167642173, com vencimento em 21/11/2014 fatura de nº 124766792, com vencimento em 20/09/2013, fatura de nº 167642173, com vencimento em 21/11/2014, fatura de nº 170924518, com vencimento em 22/12/2014 vencidas e não pagas. Considerando que o requerente, encontra-se em lugar ignorado, fica o mesmo, por meio do presente edital Citado para os termos e atos da ação proposta ficando Advertido de que terão o prazo de 15 dias para pagar a quantia reclamada ou oferecer embargos. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Conchal, aos 30 de maio de 2018. (03 e 04)

Intimação Prazo 20 dias - Processo. 0035512-79.2016.8.26.0100. O Dr. Rogério Marrone de Castro Sampaio. Juiz de Direito da 26ª VC do Foro da Capital - SP, na forma da lei, etc. Faz Saber a Anésia Cruz Dos Santos, que lhe foi proposta uma ação de Cumprimento de Sentença por parte de Momentym Empreendimentos Imobiliários Ltda, alegando em síntese: foi deferida a sua Intimação por edital para que efetue o pagamento do valor de R\$ 42.016,77, que deverá ser devidamente atualizado até a data do efetivo pagamento, no prazo de 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, sob pena de multa de 10% (art.513 §2º, IV do NCCP), podendo oferecer impugnação no prazo de 15 dias. Será o edital, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 11 de setembro de 2017. (03 e 04)

Foco em resultados, OKRs e o futebol

Francisco S. Homem de Mello (*)

Foco em resultados é uma das competências mais usadas - e abusadas - por empresas em seus processos de recrutamento e seleção e gestão de desempenho

Mas, o que exatamente quer dizer ter foco em resultados? Resolvemos entrar no clima de Copa do Mundo e no universo das OKRs - (Objectives and Key Results) metodologia de gestão por metas, que foi desenvolvida no Vale do Silício e é praticada por empresas como Google, LinkedIn e Dropbox.

No futebol, foco em resultados não falta. O placar é o resultado. De nada adianta se o time joga bem, os jogadores fazem grandes dribles e a seleção ter treinado horrores, se o resultado do jogo não for a vitória. A máxima “O importante é competir” faz sucesso entre pais e filhos, mas não muito no esporte de alto rendimento. O que acontece quando um time para de ganhar e entregar resultados? O técnico geralmente é substituído, assim como alguns dos seus jogadores.

Os dirigentes de clubes e seus torcedores são implacáveis, e não querem saber o quanto o time de esforço. O que vale é o gol. Mais do que isso: fazer mais gol do que tomar. Portanto, não falta foco em resultados em um time de futebol. Já nas empresas a coisa complica um pouco.

Para começar, o resultado nem sempre é tão claro quanto no esporte. Ao contrário da vitória no futebol, o resultado de uma empresa pode ser mais aberto a inúmeras interpretações. Medidas financeiras como lucro, faturamento e retorno sobre o capital investido são bons indicadores, mas estão longe de serem definitivos.

O Balanced Scorecard, que é uma metodologia criada pelos acadêmicos americanos Robert Kaplan e David Norton, tentou criar um conjunto de direcionadores que deveriam refletir mais holisticamente como se define o sucesso de uma empresa. Se é difícil definir o que é resultado para uma empresa, muito mais difícil é definir o que é resultado para uma área ou colaboradores.

Para um grupo em especial, os vendedores, essa tarefa é um pouco mais fácil. Assim como para a turma do futebol, é muito difícil argumentar contra a facilidade de se medir o desempenho de um vendedor com base na sua métrica fundamental: a venda.

Vendedores tendem a ser muito focados em resultado, e terem uma forma de trabalho bastante orientada para isso, com cotas, metas, indicadores e rituais todos orientados para o atingimento desses resultados. Em times ágeis de produto, por exemplo, pode ser muito mais difícil manter o time com foco no resultado.

Esses grupos, usualmente compostos por um conjunto de profissionais de áreas de atuação diferentes (como desenvolvedores, designers, gestores de produto etc), geralmente o foco está mais na entrega, características, diferenciais e funcionalidades de software, e menos em indicadores de negócio.

É muito raro que esses times saibam para que estão fazendo algo, ou seja, que resultado de negócio estão tentando melhorar, e que se sintam responsáveis por esses resultados. Pode-se esforçar muito e gastar meses construindo um novo “carrinho” para um site de e-commerce, mas de nada vai adiantar todo esse empenho se essa nova funcionalidade não se traduzir em mais vendas para a empresa.

No entanto, uma das ferramentas mais potentes para se melhorar o foco em resultados são as OKRs, pois essa metodologia força seus praticantes a pensarem em termos de resultados. A meta é composta por um objetivo, que é uma descrição qualitativa do resultado de negócio a ser atingido (como “aumentar o faturamento da empresa”, “melhorar a lucratividade do produto XYZ” ou “reduzir os custos com transportes” e assim por diante).

Muitas vezes, os colaboradores têm metas, mas pouca noção clara do porquê delas. O objetivo deve estar sempre acompanhado por um conjunto de indicadores - os resultados-chave -, que servem como forma de se medir se o objetivo foi ou não atingido. Por exemplo, uma OKR de um time deve contribuir diretamente à OKR da unidade organizacional que faz parte o time, devendo contribuir às OKRs da empresa.

Assim, todos têm consciência constante de como suas iniciativas contribuem para aos resultados da companhia. Como e o porquê usar as OKRs para reforçar essa competência são importantes para apontar os esforços dos colaboradores em direção aos resultados primordiais.

Vai Brasil rumo ao hexa!

(*) - É apaixonado por cultura organizacional, fundador da Qulture. Rocks, startup de tecnologia para a gestão de desempenho (kiko@qulture.rocks.com).

AGENDA DO EMPRESÁRIO®

www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APOIO: CENOFISCO

TERÇA-FEIRA, 03 DE JULHO DE 2018

- Eficiência
- Qualidade
- Confiança

www.osfe-mc.com.br

35 anos

OSFE CONTROL

IMPEDIMENTO DE EMENDA DE FÉRIAS PELO E-SOCIAL
Empresa pode emendar a licença maternidade seguida de férias para funcionárias que tem o período aquisitivo completo? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

EMPRESA É OBRIGADA A MANTER FOTO DOS FUNCIONÁRIOS NAS FICHAS ELETRÔNICAS DO E-SOCIAL?
Informamos que o e-Social não dispõe de qualquer funcionalidade ou obrigação de colocação de fotografias para identificar o colaborador em ficha de registro ou e-social.

PROCEDIMENTOS DE VÁRIAS SITUAÇÕES NO E-SOCIAL
Com o cadastro do Esocial, como proceder com as seguintes situações: Informações sobre férias que terá que ser enviado com 30 dias antes, caso o funcionário desista das férias no período informado, como alterar. Depois de lançado o aviso prévio do funcionário, como efetuar a possível desistência. O exame médico toxicológico para motoristas, continuará normal? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

UTILIZAR O CERTIFICADO DIGITAL PARA ACESSO AO E-SOCIAL
Para o envio de empresa sem movimento no eSocial, será obrigatória a utilização do certificado digital? Saiba mais acessando a íntegra do conteúdo no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

COM A ENTRADA DO E-SOCIAL AINDA É OBRIGATÓRIA A EMPRESA TER O LIVRO DE INSPEÇÃO DE TRABALHO?
Informamos que as empresas ainda estão obrigadas a ter o livro de inspeção do trabalho, mesmo com eSocial.

PRODUTOR RURAL PESSOA FÍSICA
Produtores rurais (PF), que só tem nº de CNPJ, mas não tem matrícula CEI, deverá ser enviado ao e-Social? Saiba mais acessando a íntegra do conteúdo no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

AGENDA FISCAL® JULHO/18
Acesse a íntegra no site: [www.agenda-fiscal.com.br].

50 anos

ORCOSE

Contabilidade

Fundador: José SERAFIM Abrantes

11 3531-3233 - www.orcose.com.br

Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP