

INFOGRÁFICOS QUE CABEM DENTRO DO BOLSO

Ricardo N. O. Mesquita

A inovação tecnológica está a afectar o mundo em que vivemos, incluindo a forma como a ciência pode ser comunicada. Agora, podemos sentir o telemóvel a vibrar e ouvir uma notificação, sempre que novos resultados de investigação científica na área das Ciências do Desporto estiverem disponíveis para ser visualizados num formato fácil e de rápida compreensão: infográficos. A plataforma YLMsSportScience, com elevado reconhecimento internacional, está agora disponível em Português! Este aplicativo móvel é potencialmente interessante para aqueles que se querem manter atualizados relativamente ao que há de novo em Ciências do Desporto para melhoria da performance desportiva ou estratégias de treino.

O processo de levar a investigação à prática em Ciências do Desporto pode, em teoria, ser simples e claro: investigação é levada a cabo para testar hipóteses; assim que informação baseada em evidência é acumulada, usamo-la para tomar decisões na prática desportiva; esta implementação resulta idealmente numa melhoria de resultados em contexto desportivo e de exercício físico. No entanto, uma comunicação subótima entre investigadores e profissionais na área do exercício pode por vezes constituir uma barreira séria. O aplicativo móvel YLMsSportScience tenta ser uma ponte entre os investigadores e os profissionais que trabalham num contexto ligado ao exercício físico.

Infográficos são representações visuais de informação e podem, portanto, ser uma forma rápida, clara e efectiva de comunicar informação científica.

Boas notícias: é agora mais fácil estar a par de investigação em Ciências do Desporto! Neste aplicativo móvel, infográficos são regularmente publicados, com o intuito de resumir artigos científicos recentes com fortes

implicações práticas. Para facilitar a experiência do usuário, os infográficos são classificados em 8 categorias principais (Novos Infográficos, Treino, Nutrição, Competição, Recuperação, Lesão, Atleta Jovem e Saúde), com cinco novos infográficos a serem publicados semanalmente. Estes infográficos podem ser vistos como ferramentas visuais que simplificam mensagens complexas num formato fácil, atractivo e de rápida compreensão, tornando o conhecimento científico mais acessível. De facto, é sempre disponibilizado um link para o leitor ter acesso ao artigo científico original que foi resumido no infográfico.

É importante ter em conta que os infográficos são simplificações de artigos científicos, que são, por sua vez, simplificações de um fenómeno complexo. Consequentemente, os infográficos devem ser vistos como um complemento e nunca como um substituto dos artigos científicos, de forma a minimizar o risco de uma simplificação excessiva ou de uma interpretação errada por parte de especialistas, profissionais não especialistas ou pelo público em geral. Estes infográficos são um bom ponto de partida e podem encorajar as pessoas a melhorar as suas práticas actuais. A leitura de um infográfico, com uma consequente análise mais profunda que tenha em consideração a experiência pessoal e a evidência científica num determinado tópico, pode levar à criação e implementação de novas ideias que possam vir a melhorar resultados na área do desporto e exercício físico.

Quando usados correctamente, estes infográficos podem ser uma ferramenta eficaz de disseminação do conhecimento científico para profissionais da área do desporto e exercício físico e para o público em geral.



“ O aplicativo móvel YLMsSportScience tenta ser uma ponte entre os investigadores e os profissionais que trabalham num contexto ligado ao exercício físico. “

Links (YLMsSportScience):
Website: <https://ylmsportscience.com/>
Twitter: @YLMsSportScience
Facebook: <https://www.facebook.com/YLMsSportScience/>