

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE
(Conselho Nacional de Saúde, Resoluções 466/12 e 510/16)

O(a) Sr(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa de Mestrado intitulada “Efeitos da posição da barra no agachamento sobre a força e a hipertrofia regional do glúteo máximo”, que será desenvolvida por Conrado Maia, sob a orientação do(a) Prof.(a) Dr.(a) Matheus Machado Gomes. O objetivo da referida pesquisa é analisar o efeito da posição da barra utilizada no agachamento sobre adaptações neuromusculares dos extensores de quadril visando responder como ocorrem, de maneira longitudinal, as adaptações crônicas do agachamento com barra em diferentes posições na força de extensão de quadril e na hipertrofia regional do glúteo máximo. Portanto, este estudo se justifica por preencher essa lacuna e elucidar quais os efeitos crônicos da manipulação dessa variável de posicionamento da barra no agachamento com barra. Esta pesquisa foi analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, que tem como objetivo analisar as implicações éticas de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. Os endereços e contatos dos(as) pesquisadores(as) e do Comitê de Ética em Pesquisa estão disponíveis para o(a) Sr(a) no final deste documento.

Antes de decidir se participará da pesquisa e assinar este termo, pedimos que leia as informações abaixo e esclareça quaisquer dúvidas que ainda tiver. É importante ressaltar que a sua participação nesta pesquisa será voluntária, e que o(a) Sr(a) poderá se recusar a participar ou retirar o seu consentimento a qualquer momento sem ser penalizado(a) por isso. Todas as informações obtidas na pesquisa serão mantidas em sigilo e sua identidade será preservada nos trabalhos científicos resultantes desta pesquisa. Ademais, ao final da pesquisa, você terá livre acesso aos seus dados individuais. Eventuais despesas com transporte e alimentação, entre outras, poderão ser ressarcidas quando necessário. Além disso, esclarecemos que danos decorrentes da sua participação nesta pesquisa poderão ser indenizados de acordo com as leis vigentes no país. Durante sua participação na pesquisa, o(a) Sr(a) deverá realizar um programa de treinamento de 12 semanas, com avaliação de força muscular, espessura muscular e a análise detalhada do movimento do agachamento, que será gravada em vídeo. Os treinamentos serão três vezes por semana, com duração de uma hora. As coletas de dados terão uma duração de aproximadamente trinta minutos. Todos os procedimentos do estudo, inclusive as coletas dados, serão realizados nas dependências da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP – USP). O(A) Sr(a) será colocado em um dos dois grupos, que realizará uma técnica de agachamento livre com barra durante esse período de treino de 12 semanas. Um grupo realizará o agachamento com barra nas costas com amplitude paralela, outro realizará o agachamento com barra na frente com amplitude paralela. O(A) Sr(a) realizará exercícios para membros inferiores após o agachamento do seu determinado grupo e não poderá treinar membros inferiores em outros locais, principalmente exercícios de extensão de quadril e exercícios de abdução de quadril. Os testes de força máxima de extensão de quadril serão feitos antes e depois das 12 semanas de treino. A espessura muscular será avaliada em seis regiões do glúteo máximo por meio do ultrassom, com medições realizadas antes e após as 12 semanas de treino. O vídeo da análise detalhada do movimento do agachamento e as imagens das espessuras musculares serão mantidos em um computador sem acesso à internet e somente o pesquisador responsável pelo projeto poderá acessá-lo. A participação na presente pesquisa não é livre de riscos. O procedimento de treinamento contra resistência pode gerar riscos, tais como desconfortos inerentes a prática de exercícios físicos moderados e intensos, tais como dor muscular e fadiga durante ou após as avaliações e treinamentos propostos. Para minimizar esses riscos, o responsável pela aplicação dos testes e treinamentos permanecerá ao seu lado para controlar a intensidade dos exercícios e evitar sobrecarga excessiva. Caso esses riscos venham a se concretizar o responsável pela aplicação dos testes e treinamentos estará presente junto do paciente até que ele se recupere de qualquer estresse físico provocado pelo treinamento. Embora apresente riscos, a sua participação na presente pesquisa também poderá gerar benefícios, como possibilidade de aumentar força de extensão de quadril e a massa muscular do glúteo máximo, além

de conhecer seus resultados de força e espessura muscular por meio das análises que serão realizadas no estudo. Além disso, essa pesquisa terá como benefício indireto: contribuição para o avanço científico ao investigar os efeitos do posicionamento da barra durante o treinamento no agachamento livre com barra, visando otimizar o desenvolvimento da força de extensão de quadril e a hipertrofia do glúteo máximo.

Se, depois de solucionar suas dúvidas, o(a) Sr(a) se sentir esclarecido(a) sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, o(a) convidamos a assinar duas vias deste termo, rubricando todas as suas páginas, sendo que uma via ficará com o(a) Sr(a) e a outra com o(a) pesquisador(a) responsável.

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP – USP) ____/____/____

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Efeitos da posição da barra e amplitude do agachamento na força e hipertrofia regional de glúteo máximo.

Conrado Maia

Cargo/Função: Aluno de Mestrado

Instituição: Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP – USP)

Endereço: Rua Marquês da Cruz 1948, Vila Monte Alegre

Telefone: 19 99653-8921

e-mail: maia.conrado@usp.br

Matheus Machado Gomes

Cargo/Função: Orientador Responsável

Instituição: Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP – USP)

Endereço: Av. Bandeirantes, 3900 - Vila Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, 14040-900

Telefone: 16 99172-4666

e-mail: mmgomes@usp.br

Dados do(a) participante da pesquisa:

Nome completo: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Telefone para contato: _____

Assinatura do(a) Pesquisador(a) Responsável

Assinatura do(a) Participante