



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Exercícios físicos domiciliares para idosos: uma alternativa para períodos de isolamento social

Pesquisador: Paulo Cesar Barauce Bento

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 33127520.0.0000.0102

Instituição Proponente: Programa de Pós-Graduação em Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.205.207

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa intitulado “Exercícios físicos domiciliares para idosos: uma alternativa para períodos de isolamento social – Covid 19”, sob a coordenação e orientação do Prof. Dr. Paulo Cesar Barauce Bento, do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, com a colaboração do Prof. Dr. André Luiz Félix Rodacki, Prof. Dr. Gleber Pereira, Profa. Dra. Taiuani Marquine Raymundo, das doutorandas Sabrina Nayara Costa, Fernanda de Mattos e Isabela Vinharski Scheidt, das mestrandas Caroline Alberton, Michele Teles de Paula e da estudante de iniciação científica Barbara Ferraz Chaowiche.

Objetivo da Pesquisa:

O presente projeto de pesquisa tem como objetivo geral “Verificar a efetividade de um programa de exercício domiciliar na manutenção da função física e redução do comportamento sedentário de idosos durante o período de isolamento.”

Objetivos Específicos

- “- Verificar o nível de atividade física de idosos em isolamento social;”
- “- Verificar a adesão dos idosos ao programa de treinamento domiciliar;”
- “- Verificar os efeitos do treinamento domiciliar sobre a funcionalidade de idosos;”
- “- Verificar os efeitos do treinamento domiciliar sobre a redução do comportamento sedentário de idosos;”

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



Continuação do Parecer: 4.205.207

“- Verificar os efeitos do treinamento domiciliar sobre a saúde, qualidade de vida e bem-estar de idosos.”

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos

“Durante a realização dos testes ou do exercício físico domiciliar é possível que os participantes experimentem algum desconforto em determinadas avaliações e exercícios, como risco de dores musculares de início tardio (até 48 horas após a prática) que são comuns quando se inicia a participação em um programa de exercício físicos.”

“À medida que o corpo se adapta ao exercício estas dores não devem mais ocorrer. Há também a possibilidades de lesão muscular durante a prática, que serão minimizadas por período de aquecimento no início da sessão e relaxamento ao final da sessão.”

“As dores musculares poderão ocorrer quando realizado ajuste de carga e/ou início de uma nova série de exercícios.”

Os pesquisadores informam os cuidados e medidas que serão tomadas em relação aos participantes do estudo.

“As visitas domiciliares para avaliação seguirão as recomendações de segurança sugeridas pela Organização Mundial da Saúde que incluem a higiene respiratória e das mãos, distância social e equipamentos de proteção pessoal (GÜNER; HASANOLU; AKTA, 2020; WHO, 2020b).”

“As possíveis dores musculares ou desconfortos serão minimizadas pela realização de período de aquecimento adequado e dosagem individual da carga de exercícios com base nas avaliações iniciais.”

“Para garantir adaptação ao exercício, as cargas serão aumentadas gradativamente a cada 3 semanas de exercícios. A percepção subjetiva de esforço (Escala de Borg) será utilizada como forma auxiliar de acompanhamento da adaptação ao programa.”

“Todas as ações acima citadas contribuirão para a redução do risco de qualquer evento negativo durante o período do estudo, porém, caso ocorra, serão tomadas as devidas providências para que o participante seja atendido e tratado imediatamente.”

Benefícios

“Os benefícios diretos desta pesquisa para a população estudada envolvem a participação em um programa de exercício físico planejado e controlado em período de isolamento social, que pode promover efeitos positivos na manutenção e aumento da função física, redução do tempo sedentário, o aumento da força e potência muscular de membros inferiores, melhorias no

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



Continuação do Parecer: 4.205.207

equilíbrio e no padrão de caminhar, consequentemente reduzindo o risco de quedas e aumentando a qualidade de vida dos participantes.”

“Indiretamente, o presente estudo contribuirá com a formação dos profissionais e acadêmicos envolvidos em relação à prescrição de exercícios para idosos e seus efeitos.”

“Ao final da pesquisa, os dados e resultados serão divulgados a todos os participantes e colaboradores, bem como em congressos e publicações científicas, contribuindo com o conhecimento científico na área.”

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A contextualização do estudo pauta-se na literatura atualizada e pertinente à temática abordada, apropriada aos objetivos propostos.

O projeto apresenta de forma clara e pertinente, o contexto do estudo, o tipo de pesquisa, os procedimentos utilizados para a coleta, análise e tratamento dos dados.

A pesquisa tem início previsto a partir da aprovação do CEP/SD e término em dezembro de 2021.

De acordo com os pesquisadores “O projeto irá contribuir como entendimento dos efeitos do isolamento social e na diminuição da atividade física devido ao COVID-19. Além disso, a proposta de prescrição de exercícios domiciliares por meio de guia de exercício físico associada a vídeos explicativos e telefonemas constantes, contribuirá para reduzir um dos principais questionamentos ao modelo de exercícios domiciliares, que é a falta de acompanhamento e controle da realização das tarefas propostas.”

Os pesquisadores apresentam a carta de ciência e concordância do serviço envolvido, assinada pelo Prof. Dr. Julimar Luiz Pereira, Chefe do Departamento de Educação Física da UFPR.

Local

As avaliações pré e pós-intervenção das Etapas 1 e 2 serão realizadas no domicílio do participante e terão acompanhamento mediante contato telefônico. As avaliações da Etapa 2 serão realizadas no Centro de Estudos do Comportamento Motor (CECOM) na UFPR, localizado no Campus Centro Politécnico da UFPR, na Av. Cel. Francisco H. dos Santos, 100 - Jardim das Américas, Curitiba - PR, 81530-000.

Participantes

Os participantes da pesquisa serão homens e mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, residentes na comunidade, sem distinção em relação a cor, raça, etnia e classe social.

Amostra

A amostra será constituída por 60 participantes.

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



Continuação do Parecer: 4.205.207

Critérios de Inclusão e Exclusão

Inclusão: “serão incluídos no estudo homens e mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, que sejam independentes na realização das atividades diárias básicas e que não se enquadrem em nenhum critério de exclusão.”

Exclusão: “serão excluídos idosos com limitações físicas ou motoras que impossibilitem a realização dos testes funcionais, com histórico recente de derrame, insuficiência cardíaca, que utilizem marcapasso, que não faça controle de condições médicas instáveis (ex: diabetes mellitus e hipertensão), com doença neurológica, com osteoporose grave com histórico de duas ou mais fraturas, que não andem de forma independente e que façam uso de órtese.”

Plano de Recrutamento

“O projeto será divulgado por meio de mídia social e os participantes interessados em participar do projeto receberão informações detalhadas sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa por telefone.”

“Os idosos que aceitarem participar, receberão uma visita domiciliar para a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com os critérios do Comitê de Ética do Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná atendendo à resolução 466/2012 do CNS e complementares.”

“O participante receberá uma ligação prévia à visita domiciliar (aproximadamente 12 horas anteriores à visita) para garantir que não esteja apresentando nenhum sintoma ou se esteve em contato com pessoas com suspeita ou confirmação da doença.”

A temperatura corporal do participante será aferida pelo pesquisador no início da visita domiciliar e esta será interrompida caso apresente temperatura maior que 37,5°C.

Material e Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo experimental, randomizado, simples cego (NELSON; THOMAS, 2012).

Procedimentos

Quanto aos procedimentos adotados, o estudo será realizado em duas etapas:

“Etapa 1 refere-se à mensuração do nível de atividade física da população idosa em isolamento social e aplicação do programa de exercícios físicos domiciliares, com supervisão remota, monitorado por meio de tecnologia inteligente para rastrear atividade física e com avaliações físicas simples realizadas no ambiente domiciliar.”

“Etapa 2 considera a diminuição da curva de contágio e isolamento social, e desta forma, avalia a efetividade do programa de exercícios domiciliares por meio de ferramentas e instrumentos

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



Continuação do Parecer: 4.205.207

laboratoriais do Centro de Estudos do Comportamento Motor, no Departamento de Educação Física, UFPR.”

Coleta de dados

O projeto segue todas as recomendações de segurança sugeridas pela Organização Mundial de Saúde para a prevenção da contaminação por COVID-19.

Etapa 1

“Para a coleta de dados os participantes responderão um questionário referente às características sócio-demográficas, classificação econômica e risco de quedas, questionário sobre o estado cognitivo por meio do Montreal Cognitive Assessment, questionário referente a qualidade de vida por meio do Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey (SF-36), questionário sobre depressão por meio da Escala Geriátrica de Depressão e realizarão dois testes de força muscular e força de preensão manual. Além disso, receberão um smartwatch e um acelerômetro com instruções de utilização.”

“Os participantes serão divididos em dois grupos experimentais: grupo de exercício domiciliar (GD= 30) e grupo controle (GC= 30).”

Os participantes do grupo de exercício domiciliar serão submetidos a 12 semanas de treinamento com exercício físico e os participantes do grupo controle serão submetidos a 12 semanas de intervenção para mudança comportamental. Ao final desse período, os participantes serão reavaliados.

Etapa 2

“Na Etapa 2 serão realizadas avaliações mais robustas, que incluem a avaliação da força muscular por meio de dinamometria isocinética, da arquitetura muscular por meio de ultrassonografia, da marcha utilizando um tapete eletrônico que identifica a força de pressão plantar, da funcionalidade por meio de uma bateria validada de testes físicos, e da função cognitiva e qualidade de vida utilizando os mesmos instrumentos da etapa anterior.”

“Na sequência, os participantes serão alocados nos dois grupos (experimental e controle) e participarão dos programas de intervenção por 12 semanas no final da intervenção os participantes serão reavaliados.”

Análise e tratamento dos dados

“Para análise dos dados coletados será utilizada a estatística descritiva, média e desvio-padrão.”

“O teste de Shapiro-Wilk será aplicado para verificar a normalidade dos dados e o teste de Levene para a homogeneidade da amostra.”

“Para os dados normais, será utilizada a comparação entre grupos e entre os períodos (pré e pós

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



Continuação do Parecer: 4.205.207

treinamento) por meio da ANOVA de modelo misto com post-hoc de Bonferroni.”

“Quando observadas diferenças entre os grupos no período pré-treinamento, será aplicada uma análise de covariância (ANCOVA), com os valores iniciais como covariada e comparados os dados pós testes desconsiderando as diferenças iniciais.”

“O coeficiente de $p < 0.05$ será adotado para determinar a significância dos dados. Os testes serão realizados por meio do software IBM SPSS Statistics versão 25.”

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O projeto apresenta todos os termos e documentos requeridos.

Recomendações:

Não se aplica.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

s pesquisadores apresentaram os ajustes solicitados referente ao item 20 do Projeto Detalhado e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido na letra “k”, garantindo o ressarcimento de gastos com transporte dos participantes na etapa 2 do estudo.

O ressarcimento de despesas com o transporte dos participantes do estudo para participar da pesquisa é estabelecido pela Resolução Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 12 de dezembro de 2012.

O projeto cumpre os requisitos necessários para sua realização.

Favor inserir em seu TCLE e TALE o número do CAAE e o número do Parecer de aprovação, para que possa aplicar aos participantes de sua pesquisa, conforme decisão da Coordenação do CEP/SD de 13 de julho de 2020.

Após o isolamento, retornaremos à obrigatoriedade do carimbo e assinatura nos termos.

Qualquer dúvida, retornar e-mail ou pelo WhatsApp 41-3360-7259.

Considerações Finais a critério do CEP:

Solicitamos que sejam apresentados a este CEP, relatórios semestrais e final, sobre o andamento da pesquisa, bem como informações relativas às modificações do protocolo, cancelamento, encerramento e destino dos conhecimentos obtidos, através da Plataforma Brasil - no modo: NOTIFICAÇÃO. Demais alterações e prorrogação de prazo devem ser enviadas no modo EMENDA.

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



UFPR - SETOR DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARANÁ -
SCS/UFPR



Continuação do Parecer: 4.205.207

Lembrando que o cronograma de execução da pesquisa deve ser atualizado no sistema Plataforma Brasil antes de enviar solicitação de prorrogação de prazo.

Emenda – ver modelo de carta em nossa página: www.cometica.ufpr.br (obrigatório envio)

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1569237.pdf	27/07/2020 21:06:33		Aceito
Outros	Carta_resposta_2.pdf	27/07/2020 21:05:58	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_etapa2_corrigido_2.docx	27/07/2020 21:04:26	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_corrigidoVersao2.docx	27/07/2020 21:04:03	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	Carta_resposta.pdf	02/07/2020 22:26:28	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_etapa2_corrigido.docx	02/07/2020 22:23:00	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_etapa1_corrigido.docx	02/07/2020 22:22:43	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECL_EQUIPE_versao2.pdf	02/07/2020 22:22:19	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_Covid19_corrigido.docx	02/07/2020 22:22:04	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	Check_List_2020.pdf	03/06/2020 18:45:26	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_Covid19.docx	03/06/2020 18:44:47	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	TERMO_USO_IMAGEM.docx	03/06/2020 18:44:08	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br



UFPR - SETOR DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARANÁ -
SCS/UFPR



Continuação do Parecer: 4.205.207

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_etapa2.docx	03/06/2020 18:43:41	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_etapa1.docx	03/06/2020 18:43:22	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	ANALISE_MERITO.pdf	03/06/2020 18:42:53	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	ATA_Aprova_Projeto.pdf	03/06/2020 18:42:18	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Outros	CARTA_CEP.pdf	03/06/2020 18:41:37	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACOES_EQUIPE.pdf	03/06/2020 18:40:42	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	03/06/2020 18:40:15	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito
Declaração de concordância	CONCORDANCIA_SERVICOS.pdf	03/06/2020 17:24:13	Paulo Cesar Barauce Bento	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CURITIBA, 11 de Agosto de 2020

Assinado por:
IDA CRISTINA GUBERT
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Padre Camargo, 285 - 1º andar

Bairro: Alto da Glória

CEP: 80.060-240

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3360-7259

E-mail: cometica.saude@ufpr.br