

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Treinamento de força em dupla tarefa (dual-task): adaptações cognitivas, morfofuncionais e hormonais em idosos saudáveis

Pesquisador: Luz Albany Arcila Castaño

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 80626617.6.0000.5404

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.524.553

Apresentação do Projeto:

A população idosa no mundo esta aumentando cada vez mais, sendo assim ações publicas voltadas ao envelhecimento vem sendo cada vez mais estudadas. O objetivo deste estudo é verificar se o treinamento força com dupla tarefa (dual-task) proporciona ganhos adicionais para a função cognitiva e executiva (em suas diferentes manifestações) quando comparado com o treinamento de força convencional em idosos. Será feito neste estudo o treinamento força com população idosa, sendo caracterizado como um estudo transversal com 6 meses de treinamento. Três grupos de diferentes (Treinamento de força, treinamento de força com cognitivo e grupo controle). Serão avaliados aspectos morfofuncionais (força de pressão manual (FPM) e composição corporal (body pod ,Testes de velocidade da marcha (VM), time up and go test (TUG), time up and go test cognitive (TUGcognitive), teste de potência muscular (Five Times Chair Stan), teste de equilíbrio unipodal) cognitivos (scenery Picture Memory Test (SPMT), Stroop teste, Cogstate) e hormonais (IGF-1, BDNF e Cortisol). O tempo total do estudo será de 24 semanas, sendo submetidos a duas sessões de TF semanais, com intervalo mínimo de 48 horas (e.g. segunda-feira e quarta-feira), e duração aproximada de 60 minutos por sessão. O programa foi dividido em duas fases, fase de familiarização e fase de treinamento. A primeira etapa, foi planeja para que os sujeitos tivessem o tempo necessário para a adaptação ao exercício físicos, gestos motores e técnicas propicias para o início das sessões de treinamento, bem como com o método de avaliação para progressão da intensidade do treinamento (i.e. percepção subjetiva de esforço [PSE]). Na

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Bairro: Barão Geraldo

CEP: 13.083-887

UF: SP

Município: CAMPINAS

Telefone: (19)3521-8936

Fax: (19)3521-7187

E-mail: cep@fcm.unicamp.br

Continuação do Parecer: 2.524.553

segunda etapa, no treinamento de força, os sujeitos farão 10 minutos de aquecimento em ciclo ergômetro ou esteira e 5 minutos de mobilidade articular antes de iniciar a sessão de exercícios resistidos. A sessão de TF será constituída por oito exercícios com uma intensidade classificada com moderada e intensa segundo o PSE (CR-10), de 8-10 repetições e 2-3 series por exercício. Haverá uma progressão de intensidade iniciando com 40 % 1RM e finalizando com 70% 1RM (Figura 1), com um reajuste da carga mensal a partir da avaliação de 1RM, e reajuste semanal partir da PSE da sessão de cada voluntário. Os exercícios serão distribuídos de forma alternada por segmento (i.e. um exercício de membros superiores, o subsequente para membros inferiores; e, logo após, membros superiores novamente). Os exercícios e agonistas primários serão: Leg Press (Músculos: quadríceps, isquiotibiais e glúteo máximo); Chest Press (Músculos: peitoral maior e tríceps braquial); Flexão de joelho (Músculos: isquiotibiais); Remada sentada (Músculos: latíssimo do dorso, rombóides e trapézio); Elevação lateral (Músculos: deltóide); Extensão da coluna (Músculos: eretores da coluna); Abdominal no solo (Músculos: reto, oblíquo externo, interno do abdome); Flexão plantar (Músculos: soleo e gastrocnêmio); Os participantes farão 5 minutos de volta na calma, baseado em exercícios de alongamento.

5.2.2 Programa de treinamento para DTF Os participantes de DTF farão o mesmo protocolo que o grupo TF, mas os participantes deverão fazer uma tarefa cognitiva, que será realizada ao término de cada repetição durante os exercícios. Por exemplo, o voluntário realizará Leg press e quando terminar a repetição deverá falar o nome de animais ou falar uma palavra segundo o tópico relacionado para a sessão (Figura 2), serão ditas tantas palavras quantas repetições forem realizadas, sendo que não poderão repetir as mesmas palavras. Cada sessão de treinamento será cronometrada para garantir o mesmo tempo de sessão entre os grupos.

Exercício cognitivo: Cada semana terá um tema diferente para o grupo DTF • Falar nomes de animais • Falar nomes de cores • Falar os números de forma regressiva (10,9,8,7...) • Falar palavras que iniciem com uma letra específica • Falar nome de pessoas masculinas • Falar nome de pessoas femininas • Falar nomes de comida • Falar nomes de Frutas • Falar nomes de objetos da casa • Falar nomes de Cidades • Falar nomes de Profissões • Falar nomes de Esportes • Falar nomes de Objetos de outros lugares

5.2.3 Programa de treinamento para grupo controle. Os sujeitos iram uma vez por semana ao laboratório para fazer sessões de alongamento e flexibilidade, porém eles não farão nenhum tipo de treinamento de força a tarefa motora.

5.3 Métodos de coleta Serão realizados três momentos de coletas ao longo dos seis meses de intervenção. A primeira coleta será feita antes do início do programa de treinamento; a segunda coleta será feita aos três meses de treinamento; sendo a última coleta realizada após o encerramento da intervenção. O grupo CON não realizará nenhuma intervenção. As sessões do TF

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126**Bairro:** Barão Geraldo**CEP:** 13.083-887**UF:** SP**Município:** CAMPINAS**Telefone:** (19)3521-8936**Fax:** (19)3521-7187**E-mail:** cep@fcm.unicamp.br

Continuação do Parecer: 2.524.553

serão realizadas com duração de 60 minutos e frequência na semana de duas vezes, durante 24 semanas, e intervalo mínimo de 48 horas entre as sessões na mesma semana. As intervenções DTF (cognitivo e físico) serão idênticas às TF.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar se o treinamento força com dupla tarefa (dual-task) proporciona ganhos adicionais para a função cognitiva e executiva (em suas diferentes manifestações) quando comparado com o treinamento de força convencional em idosos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Avaliações invasivas ou que podem induzir algum risco aos participantes não estão incluídas nesse estudo. Assim, considera-se que há pouco risco dos participantes sofrerem alguma reação adversa frente à coleta de dados. No entanto, testes que abordam caminhar e levantar da cadeira, por exemplo, podem apresentar algum risco associado à queda caso não sejam bem assistidos. Para evitar tais acidentes, as avaliações que incluam algum risco, mesmo que mínimo, serão completamente assistidas por mais de um pesquisador. Em caso de acidente, o participante será diretamente encaminhado ao atendimento de emergência público mais próximo. Há ainda uma possibilidade do voluntário sentir algum tipo de cansaço ou sensação de fadiga durante as intervenções, porém, nada que comprometa suas atividades diárias.

Benefícios: No aspecto geral, as informações desta pesquisa servirão de base para uma possível inclusão de exercícios de dupla tarefa, e dupla tarefa com força nas prescrições de treinos e série de exercícios físicos para a população idosa. Os benefícios diretos para os voluntários são uma melhor qualidade de vida, independência para realização de atividades diárias, e melhora da funcionalidade física e cognitiva.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Dissertação de mestrado.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto e projeto.

AtestadoMatricula.pdf

Anexosquestionarios.pdf

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Bairro: Barão Geraldo

CEP: 13.083-887

UF: SP

Município: CAMPINAS

Telefone: (19)3521-8936

Fax: (19)3521-7187

E-mail: cep@fcm.unicamp.br

Continuação do Parecer: 2.524.553

Autorizacaoparacoleta.pdf

- 15022018Cartaderespostav03luz.pdf: responde as pendências do projeto.
- 15022018RegulamentodebiorrepositorioV03luz.pdf 16/02/2018:

Recomendações:

1- no biorrepositório ainda mantém dois itens que falam sobre armazenamento futuro do material biológico. o que fica incoerente com a informação de que não haverá pesquisa futura e que o material será descartado após término da pesquisa. Portanto retirar tais itens.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Em consideração ao parecer anterior (Número do Parecer: 2.488.509) 06 de fevereiro de 2018, pesquisador:

- 1- adequa o regulamento do biorrepositório e declara que não terá pesquisa futuras com as amostras deste projeto.
- 2- adequa TCLE conforme as solicitações.

Conclusão projeto aprovado.

Mantém uma recomendação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Atentar para a recomendação.

- O sujeito de pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado.
- O sujeito da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado.
- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Bairro: Barão Geraldo

CEP: 13.083-887

UF: SP

Município: CAMPINAS

Telefone: (19)3521-8936

Fax: (19)3521-7187

E-mail: cep@fcm.unicamp.br

Continuação do Parecer: 2.524.553

ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.

- Relatórios parciais e final, em formulário próprio do CEP, devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_993266.pdf	16/02/2018 11:10:51		Aceito
Outros	15022018Cartaderespostav03luz.pdf	16/02/2018 11:00:54	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Declaração de Manuseio Material Biológico / Biorepositório / Biobanco	15022018RegulamentodebiorrepositorioV03luz.pdf	16/02/2018 11:00:35	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	15022018TCLErespostadependenciasv03luz.pdf	16/02/2018 10:59:55	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOv1.pdf	09/01/2018 13:11:07	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	23/11/2017	Luz Albany Arcila	Aceito

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126**Bairro:** Barão Geraldo**CEP:** 13.083-887**UF:** SP**Município:** CAMPINAS**Telefone:** (19)3521-8936**Fax:** (19)3521-7187**E-mail:** cep@fcm.unicamp.br

Continuação do Parecer: 2.524.553

Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	17:24:15	Castaño	Aceito
Declaração de Pesquisadores	AtestadoMatricula.pdf	19/09/2017 12:45:15	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Outros	Anexosquestionarios.pdf	06/09/2017 16:40:22	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	06/09/2017 15:58:05	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacaoparacoleta.pdf	06/09/2017 14:51:18	Luz Albany Arcila Castaño	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINAS, 04 de Março de 2018

Assinado por:
Maria Fernanda Ribeiro Bittar
(Coordenador)

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Bairro: Barão Geraldo

CEP: 13.083-887

UF: SP

Município: CAMPINAS

Telefone: (19)3521-8936

Fax: (19)3521-7187

E-mail: cep@fcm.unicamp.br