

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INFLUÊNCIA DOS TREINAMENTOS TRADICIONAL, FUNCIONAL E CALISTÊNICO NA APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE CARDIOVASCULAR E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES MAIS VELHAS

Pesquisador: Antônio Gomes de Resende Neto

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 94195418.0.0000.5546

Instituição Proponente: Departamento de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.947.316

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um ensaio clínico randomizado e controlado. Cada protocolo será realizado três vezes por semana, com duração de 60 minutos por sessão. As participantes serão subdivididas em cinco grupos distintos, a saber: grupo 1 - intervenção com treinamento funcional; grupo 2 – intervenção com treinamento tradicional; grupo 3 – intervenção com treinamento calistênico; grupo 4- Intervenção com ptáticas de alogamentos e grupo 5 – Controle. Para avaliar a aptidão física será utilizada a bateria Senior Fitness adaptada e testes de potência muscular, força dinâmica e isométrica máxima. Além do mais serão aplicados os testes funcionais de Levantar do chão e o Gallon-jug shelf-transfer. E também aplicados os questionários Whoqool-bref para avaliar a qualidade de vida e o FES-I para verificar o medo de quedas. Todas as variáveis serão analisadas na linha de base e após 12 semanas de intervenção.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Analisar comparativamente os efeitos dos treinamentos tradicional, funcional e calistênico sobre indicadores de aptidão física, saúde cardiovascular e qualidade de vida em mulheres mais velhas.

Objetivo Secundário:

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

CEP: 49.060-110

E-mail: cephu@ufs.br

Continuação do Parecer: 2.947.316

- Avaliar a efetividade ou não dos treinamentos tradicional, funcional e calistênico sobre as seguintes variáveis: força, potência muscular, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e qualidade de vida;
- Analisar o comportamento de parâmetros relacionados com a saúde mental e a funcionalidade de idosos antes e após a aplicação dos treinamentos tradicional, funcional e calistênico;
- Identificar mudanças em componentes da composição corporal acarretadas pelos treinamentos tradicional, funcional e calistênico;
- Investigar as respostas adaptativas aos treinamentos tradicional, funcional e calistênico nas seguintes variáveis: glicemia, perfil lipídico e perfil inflamatório, nomeadamente, TNF, proteína C-reativa, IL 1, IL-6 e IL10, creatinaquinase (CK) e mioglobina (Mg).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A prática do treinamento de força de alta intensidade e velocidade pode gerar microlesões musculares e aumentar risco de queda durante a prática.

Para minimizar essas intercorrências, a prescrição e aplicação do exercício, bem como acompanhamento multidisciplinar serão realizados pelos grupos de pesquisa: Functional Training Group, Dor e Motricidade e NutriAção.

Benefícios:

- Melhora da capacidade cardiorrespiratória, força, potência, resistência, coordenação, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, favorecendo a saúde e a qualidade de vida dos idosos participantes;
- Aumento das relações interpessoais; redução do risco cardiovascular e dos níveis de obesidade do idoso;
- Conscientização da comunidade da importância e dos benefícios para a saúde da prática de exercício físico através de vivências orientadas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto exequível onde a frequência cardíaca será monitorada constantemente através do sistema Polar Team2 (Polar Electro®, Kempele, Finland), objetivando controlar a intensidade de cada sessão de treinamento e obter feedback instantâneo. Após as avaliações iniciais, os indivíduos dos grupos experimentais passarão por duas semanas de familiarização, em que será aplicado 50% da intensidade planejada na 1ª sessão e depois completarão 36 sessões de treinamento. Inicialmente, todas as participantes passarão por uma anamnese, constando de questões referentes aos aspectos sociodemográficos: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda familiar; aspectos de saúde:

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cephu@ufs.br

Continuação do Parecer: 2.947.316

medicamentos utilizados, presença ou não de doenças cardiovasculares, metabólicas e doenças musculoesqueléticas; e nível de atividade física: relatório das atividades da vida diária e laboral. Como também por uma consulta médica para comprovar que estão aptas para realizar as atividades do estudo e por uma avaliação nutricional, por meio de um recordatório habitual de dieta (Gomes et al., 2015), para controle e normalização da alimentação durante o período de treinamento, aplicado por nutricionistas especializados. Os testes físicos serão realizados em três momentos distintos: momento inicial do estudo (M1); reteste após as duas semanas de familiarização (M2) e após 12 semanas de intervenção (M3). No primeiro dia de avaliação física, serão efetuadas medidas antropométricas e será aplicado os questionários Whoqool-bref e FES-I, a bateria Sênior Fitness Test adaptada e o teste de força isométrica máxima. No segundo dia, serão aplicados os testes funcionais de Levantar do chão, Gallonjug shelf-transfer e caminhada de seis minutos. Essa organização dos testes será planejada de modo que um teste influenciasse o mínimo possível nos resultados dos demais. Para todos os testes de desempenho, as participantes serão encorajadas verbalmente a darem seu máximo. Todos os avaliadores serão cegados quanto a intervenção. Análise estatística Os dados serão expressos utilizando-se elementos da estatística descritiva (média e desvio padrão) para todas as variáveis obtidas. A reprodutibilidade das medidas será avaliada a partir da análise do Índice de Correlação Intraclasse (ICI) entre as duas medidas iniciais, adotando-se ICI 0,90 como critério de aceitação. Os dados serão analisados a partir de uma ANOVA com post hoc test de Bonferroni para verificar as diferenças entre as intervenções.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos adequados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não se aplica.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cephu@ufs.br

Continuação do Parecer: 2.947.316

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1181344.pdf	25/09/2018 10:58:21		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	25/09/2018 10:55:47	Antônio Gomes de Resende Neto	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoCEP.pdf	17/07/2018 17:08:38	Antônio Gomes de Resende Neto	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	17/07/2018 13:14:27	Antônio Neto	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ARACAJU, 08 de Outubro de 2018

Assinado por:
Anita Hermínia Oliveira Souza
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cephu@ufs.br