



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
GOIÁS - UFG



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: COMPARAÇÃO DO EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO AERÓBIO REALIZADO EM DIFERENTES INTENSIDADES SOBRE O NÍVEL DE ANSIEDADE-ESTADO DE INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS EXPOSTOS A ESTÍMULOS ANSIOGÊNICOS

Pesquisador: Claudio Andre Barbosa de Lira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 67218923.7.0000.5083

Instituição Proponente: Universidade Federal de Goiás - UFG

Patrocinador Principal: Universidade Federal de Goiás - UFG

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.041.376

Apresentação do Projeto:

Os pesquisadores propõem um estudo experimental, intra sujeitos, que será conduzido em centro único (Laboratório de Avaliação do Movimento Humano (LAMOVH) da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (UFG), para investigação do efeito agudo e protetor de três intensidades de exercício aeróbio (leve, moderada, intensa) em esteira controlada pela frequência cardíaca, sobre o nível de ansiedade-estado, em indivíduos saudáveis. Os benefícios incluem a compreensão do efeito protetor do exercício contra estímulos potencialmente ansiogênicos. Pretendem verificar se o exercício de intensidade moderada confere maior efeito protetor contra um pacote de imagens desprazerosas que serão apresentadas ao participante, reforça o divertimento, a afetividade e a possibilidade de engajamento futuro se comparado com as sessões de exercício aeróbio de intensidade leve e vigorosa. Serão incluídos participantes com idade entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos e alfabetizados e excluídos os que estiverem no período menstrual (aplicável para pessoas que menstruam), que utilizarem medicamentos psicotrópicos, possuírem restrições para a realização de exercício físico (determinada pelo Physical Activity Readiness Questionnaire), possuírem diagnóstico de transtorno de ansiedade e/ou depressão, descontinuarem as visitas e estarem no período gestacional (aplicável para as mulheres). A hipótese é que o exercício aeróbio de intensidade moderada mostrar-se-á mais eficiente na redução do nível de ansiedade estado se comparado com as sessões de exercício

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br



aeróbico de intensidade leve e vigorosa. Os participantes serão convidados por meio de postagens em mídias sociais (Instagram® e WhatsApp®), cartazes espalhados pela Faculdade de Educação Física e Dança da UFG e por convite direto. O tamanho da amostra será calculado utilizando o programa estatístico G*Power (versão 3.1.9.7). Os participantes darão respostas sentados em uma cadeira por meio de autorrelato. São propostos dois subprojetos intitulados “estudo 1” e “estudo 2”. O objetivo do estudo 1 será comparar três sessões de exercício aeróbico realizado em intensidade leve, moderada e vigorosa sobre o nível de ansiedade-estado. O objetivo do estudo 2 será avaliar se o exercício aeróbico realizado em intensidade leve, moderada e vigorosa confere efeito protetor contra estímulos potencialmente desagradáveis. Em virtude da natureza da pesquisa, não será possível cegar os participantes e supervisores envolvidos no estudo. No Estudo 1: Os participantes completarão cinco visitas com um intervalo de 24 a 72 horas e serão submetidos à anamnese (aplicação do Physical Activity Readiness Questionnaire), avaliação antropométrica e ao teste de exercício cardiorrespiratório e preencherão o inventário de ansiedade (IDATE-traço). Nessa visita, a ordem das sessões subsequentes será determinada por sorteio por meio do site Research Randomizer <https://www.randomizer.org/>). Na 2ª, 3ª, 4ª e 5ª visitas será aplicada a parte estado do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE-estado), ainda, a escala de afetividade, e serão expostos a um pacote de imagens desagradáveis (estímulo ansiogênico) com o objetivo de aumentar a ansiedade-estado de maneira experimental, e a escala de afetividade, realizarão uma sessão de exercício aeróbico (intensidade leve, moderada ou vigorosa) ou participarão da sessão controle sem exercício com duração de 35 minutos. Após isso, será reaplicado o IDATE-estado (para avaliar um possível efeito ansiolítico) e a escala de afetividade. Além disso, será aplicada a escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), para avaliar o divertimento da sessão e aplicação da escala de possibilidade de engajamento futuro. Todas as visitas a cada participante serão realizadas no mesmo período do dia para evitar o efeito do ciclo circadiano sobre as variáveis avaliadas. Estudo 2: comparação e avaliação do efeito protetor do exercício aeróbico realizado em intensidade leve, moderada e vigorosa sobre o nível de ansiedade-estado. Os participantes completarão cinco visitas com um intervalo de 24 a 72 horas conforme descrito: na 1ª visita os participantes serão submetidos à anamnese (aplicação do Physical Activity Readiness Questionnaire), responderão a porção traço do IDATE-traço-estado, serão submetidos à avaliação antropométrica e ao teste de exercício cardiorrespiratório. A ordem das intervenções será determinada por sorteio por meio do site Research Randomizer <https://www.randomizer.org/>). Na 2ª, 3ª, 4ª e 5ª visitas: aplicação da escala de afetividade, sessão de exercício aeróbico (intensidade leve, moderada ou vigorosa) ou uma sessão controle sem exercício, com duração de

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br



35 minutos, aplicação da escala de afetividade, aplicação do IDATE-estado para avaliar o nível de ansiedade estado, aplicação da escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), para avaliar o divertimento durante o exercício e verificar se o exercício promoveu efeito protetor ao estímulo ansiogênico). Todas as visitas de cada participante serão realizadas no mesmo período do dia para evitar o efeito do ciclo circadiano sobre as variáveis avaliadas. Os proponentes descrevem o que será considerado no exercício aeróbico de intensidade leve, moderada e vigorosa, cujo controle será feito com base na frequência cardíaca máxima do participante. As sessões de exercício em esteira serão supervisionadas por um profissional de Educação Física com experiência em prescrição de exercício e terá duração total de 35 minutos com o período de aquecimento. Os instrumentos utilizados: IDATE, Conjunto composto por 69 imagens, que serão visualizadas em uma apresentação de slides, durante seis segundos cada, Physical Activity Enjoyment Scale, Escala de Afetividade, Escala adaptada por Focht et al., (2015) para avaliação da possibilidade de engajamento e mensuração dos batimentos cardíacos por monitor. Antes das visitas, os participantes receberão orientações sobre o estudo, por meio do aplicativo de mensagem WhatsApp® (Meta, Inc., EUA). Todos os participantes serão familiarizados com o ambiente laboratorial, e aos protocolos experimentais do estudo por meio de explicações detalhadas. O fluxo de pessoas no laboratório em todas as coletas será controlado para assegurar a qualidade dos testes e o conforto dos participantes. Além disso, cada participante será supervisionado por um pesquisador capacitado para realização dos procedimentos experimentais. A temperatura do laboratório em todas as coletas será mantida entre 21 e 23°C por meio de um aparelho de ar-condicionado. Finalmente, todos os equipamentos utilizados pelos participantes serão devidamente higienizados após os procedimentos experimentais.

Objetivo da Pesquisa:

Geral: Comparar o efeito agudo do exercício aeróbico de diferentes intensidades realizado antes ou após a exposição a estímulos ansiogênicos sobre o nível de ansiedade-estado de indivíduos saudáveis. Específicos: 1. Comparar o divertimento, a afetividade e a possibilidade de engajamento futuro do exercício realizado em diferentes intensidades. 2. Avaliar o efeito agudo da exposição às imagens desprazerosas sobre a resposta da frequência cardíaca e afetividade. 3. Avaliar se o exercício aeróbico de intensidade leve, moderada e vigorosa será capaz de promover um possível efeito protetor contra um estímulo ansiogênico.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O risco é baixo para os participantes, podendo ocorrer: náuseas, vômito e vertigens para os

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br



procedimentos envolvendo exercício e desconforto psicológico para as medidas feitas por meio de questionários e exposição às imagens que podem aumentar a ansiedade. Caso isso aconteça, o laboratório possui pessoal treinado para prestar assistência, mas, o participante terá direito garantido de interromper a sua participação quando desejar. O LAMOVH conta com uma área de aproximadamente 30 m² e possui equipe treinada para realização de todos os procedimentos experimentais do estudo. Se houver a necessidade de um atendimento emergencial durante a realização das intervenções será chamado o Serviço Móvel de Urgência (SAMU) por meio de ligação ao número de telefone 192. Em caso de dano pessoal diretamente causado pelos procedimentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante terá direito legal e garantido de indenização. Os resultados do presente estudo contribuirão com entendimentos sobre o impacto do exercício realizado em diferentes intensidades sobre o nível de ansiedade-estado, o que poderá direcionar a prescrição do exercício.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta é atual, interessante e poderá contribuir com a adequada prescrição de exercícios em casos de pessoas com ansiedade. Propõe avaliar tratamento não farmacológico, importante como adjuvante no tratamento desse transtorno, o que é desejado frente aos efeitos indesejados do fármacos utilizados. Conforme recomendado, os pesquisadores justificaram a coleta de informações sobre a ansiedade-traço (caracterização da amostra).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos de apresentação obrigatória estão preenchidos adequadamente.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências foram atendidas. Os pesquisadores informaram, por meio de carta, a real data de início da coleta de dados e retiraram do TCLE o RG e o CPF. Também, esclareceram que um dos pesquisadores responsáveis acompanhará o participante, caso seja necessário encaminhá-lo a um serviço de saúde pelo SAMU.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-UFG considera o presente protocolo APROVADO. O mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP-UFG os relatórios parciais e o Relatório Final baseado na conclusão do

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br



Continuação do Parecer: 6.041.376

estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12 e Resolução CNS n. 510/16. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa, previsto para abril de 2027.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2081040.pdf	26/04/2023 10:04:09		Aceito
Solicitação registrada pelo CEP	Resposta_ao_Comite_de_Etica_em_Pesquisa_da_Universidade_Federal_de_Goiásassinado.pdf	26/04/2023 10:03:15	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	carta_cepassinado.pdf	26/04/2023 10:01:44	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Parecer Anterior	PB_PARECER_CONSUBSTANCIADO_CEP_6017778.pdf	25/04/2023 17:32:28	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma_de_pesquisa.pdf	25/04/2023 17:30:01	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_pesquisa_detalhado.pdf	25/04/2023 17:26:46	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	25/04/2023 17:24:22	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Folha de Rosto	Consentimento_para_pesquisa_envolvendo seres humanos claudio_e_mario.pdf	07/02/2023 16:39:04	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	07/02/2023 16:18:26	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito
Declaração de concordância	Termo_de_compromissoassinado.pdf	07/02/2023 16:10:24	VINNYCIUS NUNES DE OLIVEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
GOIÁS - UFG



Continuação do Parecer: 6.041.376

GOIANIA, 05 de Maio de 2023

Assinado por:
Rosana de Moraes Borges Marques
(Coordenador(a))

Endereço: Alameda Flamboyant, Qd. K, Edifício K2, sala 110

Bairro: Campus Samambaia, UFG

CEP: 74.690-970

UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3521-1215

E-mail: cep.prpi@ufg.br