

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS DO HATHAYOGA NO ESTRESSE E NA MODULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO EM MULHERES ADULTAS APARENTEMENTE SAUDÁVEIS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Pesquisador: Rodrigo Sudatti Delevatti

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 85592424.0.0000.0121

Instituição Proponente: Universidade Federal de Santa Catarina

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.431.686

Apresentação do Projeto:

EFEITOS DO HATHAYOGA NO ESTRESSE E NA MODULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO EM MULHERES ADULTAS APARENTEMENTE SAUDÁVEIS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Resumo: O estresse ou Síndrome Geral de Adaptação constitui-se por uma alteração global do organismo para buscar adaptações às circunstâncias internas e externas, fisiologicamente, a resposta adequada na presença de estressores internos ou externos depende do equilíbrio e uma boa modulação do sistema nervoso autônomo (SNA) para que o organismo possa responder de forma adequada a qualquer situação. Os sintomas de estresse parecem variar entre os gêneros por conta de uma gama de fatores, onde as mulheres estão mais propensas a senti-lo, por fatores biológicos, fisiológicos e hormonais ou pelo contexto cultural da sociedade. Neste cenário, em uma perspectiva para os cuidados integrais da saúde, há uma prática que abrange cuidados em nível físico, mental, espiritual e social: o Yoga. O Haçhayoga, que busca desenvolver o autodesenvolvimento através do potencial do corpo e de sua força e é a forma mais difundida de Yoga no Ocidente, propõe em sua prática técnicas de limpeza orgânica, posturas corporais, controle da respiração, concentração e meditação, com a finalidade de produzir efeitos revigorantes, autoconfiança, equilíbrio físico e emocional, clareza mental (Hermógenes, 2004). Além disso, a prática pode trazer mudança em parâmetros fisiológicos

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701

Bairro: Trindade

CEP: 88.040-400

UF: SC

Município: FLORIANOPOLIS

Telefone: (48)3721-6094

E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

atribuídos ao estresse, tornando os praticantes mais resilientes a condições estressantes. Além disso, a prática pode trazer mudança em parâmetros fisiológicos atribuídos ao estresse, tornando os praticantes mais resilientes a condições estressantes. Portanto, este estudo tem como objetivo de pesquisa aplicar uma intervenção de Haçhayoga para observar se há modulação do sistema nervoso autônomo para a redução do estresse em mulheres adultas aparentemente saudáveis.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL Analisar os efeitos da prática do Haçhayoga no estresse, na modulação do SNA, em desfechos psicossociais e funcionais em mulheres adultas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ¿ Identificar o efeito de um programa de Haçhayoga nos sintomas de estresse e ansiedade em mulheres adultas aparentemente saudáveis
- ¿ Observar se há modulação do sistema nervoso autônomo e, consequentemente aumento da variabilidade da frequência cardíaca através de um programa de Haçhayoga em mulheres adultas aparentemente saudáveis.
- ¿ Examinar o efeito de um programa de Haçhayoga na qualidade de vida de mulheres adultas aparentemente saudáveis;
- ¿ Verificar o efeito de um programa de Haçhayoga na qualidade do sono em mulheres adultas aparentemente saudáveis.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: As sessões de Haçhayoga apresentam baixos riscos, sendo que todas as técnicas realizadas terão ajustes e adaptações para atender especificidades das participantes. Caso ocorra qualquer tipo de desconforto, poderá avisar a pesquisadora, descansar e/ou interromper o esforço a qualquer momento. Nas avaliações, poderá sentir um pequeno incômodo no braço durante as medidas de pressão arterial. Se porventura você apresentar algum sintoma/desconforto anormal durante a avaliação ou no decorrer da sessão da prática, a equipe envolvida no estudo dará todo o suporte necessário. Caso você se sinta cansada ou incomodada ao responder os questionários da pesquisa, poderá solicitar uma pausa para descansar a qualquer momento que julgar necessário. Ressalta-se que as avaliações serão

Continuação do Parecer: 7.431.686

realizadas por uma equipe treinada e capacitada visando minimizar qualquer constrangimento durante o preenchimento dos questionários e desconforto durante a coleta dos sinais fisiológicos.

Benefícios: Benefícios resultantes da participação na pesquisa: o recebimento de uma avaliação ampla da sua saúde funcional, clínica e psicossocial, além da prática de Hatha yoga por 12 semanas ou ainda, no caso da participação do grupo controle, você receberá informações relevantes sobre a importância da atividade física para sua saúde.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresenta pertinência, fundamentação bibliográfica e uma vez obtido os dados conclusivos proporcionará uma visão mais abrangente sobre o tema proposto.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Documentos de acordo com a legislação vigente.

Recomendações:

Não se aplica.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O CEP/SH-UFSC dá ciência das alterações no TCLE não havendo óbices a realização da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2470564.pdf	25/02/2025 21:34:58		Aceito
Outros	Carta_resposta.pdf	25/02/2025 21:34:30	Rodrigo Sudatti Delevatti	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_corrigido_V2.pdf	25/02/2025 21:32:26	Rodrigo Sudatti Delevatti	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto_assinado.pdf	19/12/2024 16:48:32	Rodrigo Sudatti Delevatti	Aceito

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 7.431.686

Declaração de Instituição e Infraestrutura	Anuencia_CDS.pdf	07/12/2024 18:05:56	Rodrigo Sudatti Delevatti	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Mestrado_Josiane_Rodrigues.pdf	07/12/2024 18:05:29	Rodrigo Sudatti Delevatti	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FLORIANOPOLIS, 11 de Março de 2025

Assinado por:
Sharbel Weidner Maluf
(Coordenador(a))

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701
Bairro: Trindade **CEP:** 88.040-400
UF: SC **Município:** FLORIANOPOLIS
Telefone: (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br