

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS DE UM PROGRAMA DE HIGIENE DO SONO NOS INDICADORES DO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES ATLETAS DO FUTEBOL: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Pesquisador: FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 93472325.3.0000.5207

Instituição Proponente: FACULDADE DE ODONTOLOGIA DE PERNAMBUCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 8.155.127

Apresentação do Projeto:

O sono é um processo fisiológico essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, além de desempenhar papel fundamental na recuperação e no desempenho esportivo. Na adolescência, fatores cronobiológicos associados a demandas acadêmicas e rotinas intensas de treinamento favorecem a privação de sono, comprometendo a saúde e a qualidade de vida. A higiene do sono, enquanto intervenção não farmacológica, apresenta potencial para minimizar esses impactos, embora ainda careça de evidências aplicadas a populações esportivas específicas. Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa de higiene do sono sobre os indicadores do sono e a qualidade de vida de adolescentes atletas de futebol. Metodologia: Será conduzido um ensaio clínico, envolvendo atletas adolescentes de 14 a 19 anos, vinculados a clubes de futebol de Recife-PE. Os participantes serão alocados em dois grupos: Grupo E1 será um grupo intervenção, que participará de um programa de higiene do sono, e o Grupo E2, será o controle, que receberá orientações de educação em saúde. A variável independente considerada no estudo será a higiene do sono e as variáveis dependentes serão representadas pelos desfechos. Os desfechos primários serão a qualidade

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

CEP: 50.100-010

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

E-mail: comite.etica@upe.br

Continuação do Parecer: 8.155.127

do sono (PSQI) e a sonolência diurna (Epworth Sleepiness Scale), enquanto o desfecho secundário será a qualidade de vida (WHOQOL-BREF). Os dados serão analisados no SPSS 21, após construção e validação do banco no Epi Info 3.5.4, utilizando testes estatísticos adequados à distribuição das variáveis (Qui-quadrado, Exato de Fisher, McNemar, t de Student, Mann-Whitney, t pareado e Wilcoxon), com nível de significância de 5%, para avaliar os desfechos primários (qualidade do sono e sonolência diurna) e secundários (qualidade de vida). Critério de Inclusão:

: Atletas do sexo masculino, que estejam alojados e na faixa etária de 14 a 19 anos.

Critério de Exclusão:

Atletas em tratamento para alterações do sono e em uso de medicamentos que possam influenciar o comportamento desde o último mês antes da

intervenção. Resultados esperados: Espera-se que o programa

de higiene do sono promova melhorias significativas nos indicadores de sono e na qualidade de vida de adolescentes atletas. Além disso, almeja-se

que os achados contribuam para a promoção da saúde e subsidiem práticas esportivas e educacionais que incorporem o sono como componente

central da rotina de treinamento e recuperação esportiva.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar os efeitos de um programa de higiene do sono sobre os indicadores do sono e a qualidade de vida de adolescentes atletas do futebol.

Objetivo Secundário:

¿ Descrever o perfil sociodemográfico e esportivo dos pesquisados. ¿ Caracterizar o perfil dos adolescentes atletas quanto aos indicadores

do sono e a qualidade de vida. ¿ Comparar os desfechos nos diferentes grupos de intervenção.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

RISCOS: O estudo apresenta riscos mínimos, sendo todos comportamentais e relacionados ao preenchimento de questionários ou ao uso da

máscara ocular. Desconforto leve com a máscara ocular: A máscara pode causar leve sensação

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

CEP: 50.100-010

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

E-mail: comite.etica@upe.br

Continuação do Parecer: 8.155.127

de pressão ou calor. Caso você se sinta desconfortável, poderá removê-la imediatamente. Exposição de dados pessoais: Questionários não serão anônimos, mas identificados por código.

Somente os pesquisadores terão acesso aos dados, que serão armazenados por cinco anos, após o que serão destruídos. Constrangimento:

Algumas perguntas podem ser sobre hábitos ou rotina de sono. Você pode optar por não responder qualquer questão sem prejuízo. Interrupção da

sua rotina: Você participará da pesquisa em 3 dias não consecutivos, durante o período que estiver no centro de treinamento, isso pode afetar a sua

rotina, mas lembre-se, o clube aceitou que o projeto fosse desenvolvido e isso não irá lhe prejudicar, mas para afetar o mínimo a sua rotina

iremos realizar a aplicação dos questionários no menor tempo possível, sendo no máximo 40 minutos. e a educação diária das práticas de sono,

através de Qrcode, levará apenas alguns minutos. Medidas de minimização de riscos: Uso de máscara confortável, ajustável e de tecido

macio. Sessões educativas curtas e dinâmicas para evitar fadiga. Garantia de privacidade durante o preenchimento dos questionários, em sala

isolada, sem a presença de treinadores ou colegas. Possibilidade de interromper qualquer atividade a qualquer momento, sem prejuízo. Uso de

Qrcode, onde não será necessário colocar nenhum tipo de dado de identificação pessoal.

Benefícios:

BENEFÍCIOS: Participar deste estudo pode trazer os seguintes benefícios: a) Melhor compreensão sobre seus hábitos de sono e estratégias para

melhorar a qualidade do descanso. b) Possibilidade de melhorias na disposição, desempenho esportivo e bem-estar geral. c) Contribuição

científica que ajudará a criar protocolos de higiene do sono para outros adolescentes atletas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pendências atendidas

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

currículo lattes do pesquisador principal atualizado

termos de confidencialidade, consentimento e assentimento apropriados eticamente cartas de anuência e folha de rosto devidamente assinadas.

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

CEP: 50.100-010

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

E-mail: comite.etica@upe.br

Continuação do Parecer: 8.155.127

Recomendações:

vide Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com as exigências da Resolução CNS no 466 de 2012 e da Norma Operacional no 001 de 2013 do CNS, o CEP Reitoria/UPE manifesta-se pela APROVAÇÃO do projeto. Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais (anualmente e a critério do CEP) e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciados pelo CEP. Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

O colegiado acompanha o parecer do relator

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2650939.pdf	29/12/2025 21:42:42		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_CEP.docx	29/12/2025 21:41:06	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_DETALHADO.docx	29/12/2025 21:39:23	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALEMENORES.docx	29/12/2025 21:38:58	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMAIOR.docx	29/12/2025 21:36:27	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMENOR.docx	29/12/2025 21:35:50	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

CEP: 50.100-010

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

E-mail: comite.etica@upe.br

Continuação do Parecer: 8.155.127

Outros	Lattes_Fabiana_Godoy.pdf	04/11/2025 19:45:44	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Outros	TERMO_DE_CONFIDENCIALIDADE.pdf	04/11/2025 19:41:33	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Outros	Carta_de_anuencia_Santa_Cruz.pdf	04/11/2025 19:40:21	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Outros	Carta_de_anuencia_Nautico_.pdf	04/11/2025 19:39:55	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCEPNOVO.pdf	03/11/2025 21:10:20	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMENORES18novo.pdf	03/11/2025 21:09:35	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMAIORES18novo.pdf	03/11/2025 21:09:21	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALEnovo.pdf	03/11/2025 21:09:01	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	20/09/2025 16:21:33	FABIANA DE GODOY BENE BEZERRA LAUREANO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

CEP: 50.100-010

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

E-mail: comite.etica@upe.br



UNIVERSIDADE DE
PERNAMBUCO - REITORIA -
UPE



Continuação do Parecer: 8.155.127

RECIFE, 05 de Fevereiro de 2026

Assinado por:
CLAUDINALLE FARIAS QUEIROZ DE SOUZA
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/nº

Bairro: Santo Amaro

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3183-3775

CEP: 50.100-010

E-mail: comite.etica@upe.br