

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: APLICABILIDADE DE DIFERENTES PROTOCOLOS PARA PREDIÇÃO DA CARGA MÁXIMA

Pesquisador: Pedro Pinheiro Paes Neto

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 43276015.8.0000.5208

Instituição Proponente: CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.173.243

Data da Relatoria: 27/07/2015

Apresentação do Projeto:

O presente projeto intitulado Aplicabilidade de diferentes protocolos para predição da carga máxima é um projeto de pesquisa coordenado pelo professor Doutor Pedro Pinheiro Paes e equipe composta pelos professores César Augusto Xavier de Lima, Gledson Tavares de Amorim Oliveira e Petrus Gantois Massa Dias dos Santo este caracteriza-se com teste de 1RM e RM's que é comumente utilizado nas academias com o intuito de verificar e prever a força máxima, e a partir disso prescrever o programa de treinamento de força tanto para a saúde quanto para o desempenho esportivo. Ressaltando os poucos estudos que relacionam esse teste com a motivação, principalmente no Brasil, sendo essa variável de extrema importância pelo fato de alguns autores verificarem uma relação positiva com o aumento da força durante o teste. Diante disso, essa pesquisa vem subsidiar a comunidade científica e social por meio de informações que são direcionadas para o âmbito da prática da vida diária.

Objetivo da Pesquisa:

Geral: Verificar o efeito da motivação na performance dos testes de 1RM e RM's, em pessoas com e sem experiência com treinamento com pesos.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 1.173.243

Verificar o efeito do estímulo verbal como elemento motivador para o desempenho nos testes de 1RM e RM's; Avaliar o efeito da privação visual como elemento motivador para o desempenho nos testes de 1RM e RM's; Identificar o platô de força através da familiarização dos testes de 1RM e RM's em exercícios unilaterais e bilaterais; Verificar o platô de força através da familiarização dos testes de 1RM e RM's em exercícios realizados na barra e na máquina; Identificar o platô de força através da familiarização dos testes de 1RM e RM's em exercícios realizados na barra e com halteres. Analisar o efeito da cafeína e de seu placebo no desempenho dos testes de 1RM e RM's; Comparar o desempenho nos testes de 1RM e RM's entre os sexos; Comparar o platô de força através da familiarização nos testes de 1RM e RM's entre sujeitos treinados e destreinados.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: O risco de lesões será mínimo, pois as intervenções utilizadas neste estudo não são de natureza invasiva e os prováveis riscos para a participação nesta pesquisa são os mesmos que o aluno é submetido no seu treino de força na academia e ainda minimizado, pois sempre estará assistido pelo professor responsável no momento do teste. O risco de constrangimento na avaliação antropométrica será mínimo, no qual o avaliador tomará precaução ao avaliar as dobras cutâneas e as medidas de circunferência, evitando assim os possíveis riscos emocionais e sociais.

Benefícios: O participante conhecerá a sua real capacidade de desenvolver força máxima no exercício específico, tendo conhecimento desta variável ele poderá ter um referencial metodológico para seu objetivo de treinamento e avaliação do seu ganho de força.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A presente pesquisa será um estudo de natureza descritiva, observacional e delineamento transversal. Com uma população composta por sujeitos de ambos os sexos, adultos, com e sem experiência prévia em treinamento com peso. O procedimento amostral será de forma intencional, não probabilístico e a precisão da amostra será superior a 150 indivíduos. A amostra será dividida em seis subgrupos: Estímulo Verbal (EV), Privação Visual (PV), Familiarização 1 (FA1) que consiste no exercício para os membros inferiores (Leg Press 45°) realizado de forma unilateral e bilateral, Familiarização 2 (FA2), que constituem os exercícios supino na barra e nos halteres, Familiarização (FA3), que engloba exercícios realizados na barra e na máquina e Efeito Placebo (EP). Cada subgrupo será composto de no mínimo oito sujeitos para cada gênero, que serão submetidos ao teste de 1RM. O mesmo desenho amostral será feito para o teste

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 1.173.243

de RM's, totalizando uma amostra com no mínimo 192 pessoas. No critério de Inclusão serão utilizados indivíduos adultos considerados saudáveis, após aplicação do questionário Par-Q. No Critério de Exclusão serão excluídos indivíduos que apresentem lesões osteomioarticulares ou procedimentos cirúrgicos que interfiram na execução dos testes, quadro de doenças cardiovasculares e metabólicas, utilização de recursos ergogênicos e que não compareçam no dia, hora e local marcado para avaliação. Os indivíduos serão submetidos a responder dois questionários o ParQ

e o IPAQ versão curta que identifica o nível de atividade física, e em seguida será realizada a avaliação da composição corporal através das medidas antropométricas. Em seguida será previamente acordado com o voluntário, o dia e a hora da realização dos testes de 1RM e RM's na sala de musculação da UFPE. Os voluntários participantes do estudo serão submetidos a testes de força máxima 1RM segundo o protocolo de Ritti-Dias et al. (2005) e repetições máximas RM's protocolo de (BAECHLE; EARLE, 2000). Serão realizados os seguintes exercícios: agachamento no Smith e no peso livre, leg press 45°, supino reto na barra, na máquina horizontal e nos halteres, rosca bíceps (flexão do cotovelo). A fim de minimizar o efeito de aprendizagem do teste e não superestimar os ganhos de força durante a coleta de dados serão realizadas duas sessões de familiarização ao teste de carga máxima e RM's (SILVA-BATISTA et al., 2011). A familiarização desses testes serão realizadas nos exercícios específicos utilizados na pesquisa, consistindo de 3 séries de 10-15 repetições com a carga leve, com dois minutos de intervalo entre as séries e os exercícios (RIBEIRO et al. (2014). Essa etapa englobará um intervalo de 48 horas entre cada teste de 1RM e RM's.

Após a sessão de familiarização os sujeitos serão submetidos ao teste de 1RM e de RM's propriamente dito, sendo realizados dois testes com intervalo de 48 horas entre os mesmos. Os sujeitos serão sorteados para identificar o protocolo a qual será submetido primeiramente, com ou sem estímulo verbal. Para minimizar influências externas ao resultado dos testes, todos os sujeitos serão orientados a não praticarem atividades físicas durante o procedimento de coleta, manter padrões semelhantes de sono e alimentação ao longo das 24 horas antecedentes à realização dos respectivos testes, bem como a não utilizarem substâncias ergogênicas nos dias de testes (LIMA et al., 2013).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente projeto de pesquisa possui todos os termos de apresentação obrigatória para sua

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 1.173.243

realização

Recomendações:

Realização deste com parecer aprovado.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Somos de parecer favorável para a sua realização.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o início da coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio do Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via "Notificação", pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link "Para enviar Relatório Final", disponível no site do CEP/CCS/UFPE. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Para projetos com mais de um ano de execução, é obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética relatórios parciais das atividades desenvolvidas no período de 12 meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). O CEP/CCS/UFPE deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 1.173.243

RECIFE, 06 de Agosto de 2015

Assinado por:
LUCIANO TAVARES MONTENEGRO
(Coordenador)

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br