

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMPACTOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE EM CURTA E LONGA DURAÇÃO

Pesquisador: Arthur Siqueira Jorge Neto

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 52826315.0.0000.0081

Instituição Proponente: Universidade de Santo Amaro - UNISA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.414.456

Apresentação do Projeto:

O tema do projeto é o treinamento que surgiu como forma de intensificar os treinamentos de corrida entre as décadas de 30 e 40. Desde então, este método vem se tornando cada vez mais utilizado, aprimorado e pesquisado por atletas, técnicos e cientistas. O treinamento intervalado se baseia no modo de exercício intermitente, ou seja, a realização de sucessivos períodos com intervalos de recuperação, sem razão fixa entre a duração e intensidade da atividade e da recuperação. Assim, o propósito do projeto é avaliar e comparar os impactos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade de curta e longa duração. A hipótese é similaridade nos parâmetros a serem avaliados por dois protocolos de treinamento que serão aplicados (curta e longa duração).

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Avaliar e comparar os impactos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade de curta e longa duração.

Objetivo Secundário:

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340

Bairro: Jardim das Imbuías

CEP: 02.450-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2141-8687

E-mail: pesquisaunisa@unisa.br

Continuação do Parecer: 1.414.456

- Avaliar a composição corporal, capacidade aeróbica e anaeróbica dos grupos treinados e grupo controle, bem como os níveis de aderência à prática das atividades físicas propostas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

- Os riscos são mínimos, envolvendo mal-estar no momento da realização da atividade física, cansaço extremo e riscos de lesões (como entorses, ruptura de ligamentos), mas caso isso ocorra será garantido atendimento médico por membro da equipe e/ou o participante será encaminhado para atendimento na clínica de Fisioterapia da UNISA Campus 1.

Benefícios:

- Os pesquisadores esperam motivar os alunos à prática frequente de atividade física, mostrando os benefícios por meio dos dois protocolos de treinamento que serão utilizados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Tipo de Estudo: Trata-se de um ensaio clínico com alocação randômica com uma amostra de aproximadamente 120 universitários de Educação Física dos períodos diurno e noturno da Universidade de Santo Amaro – UNISA, treinados e destreinados, experientes e novatos, com idade entre 18 e 45 anos, de ambos os gêneros. Após definidos os sujeitos (conforme descrito no desenho do estudo) e após avaliação clínica por médico da equipe do presente projeto, serão realizadas duas visitas (basal e final - após três meses) para Avaliação Física com testes antropométricos (peso, estatura, circunferência de cintura, composição corporal - dobras cutâneas, bioimpedância, Índice de Massa Corpórea - IMC), teste de flexibilidade, VO₂ - testes de campo para avaliar a resistência aeróbica (teste de 12 minutos ou teste de Cooper), avaliação da resistência anaeróbica alática (teste de corrida de 50 metros-Johnson & Nelson) e o teste de resistência anaeróbica láctica (corrida de 40 segundos- Matsudo), sendo todos aplicados e aferidos de acordo com a faixa etária e gênero e respectivas tabelas desenvolvidas para aferição dos resultados. Todas as avaliações e testes serão aplicados por profissionais capacitados e treinados para os mesmos, dentro do Campus da Universidade de Santo Amaro, nas dependências da Faculdade de Educação Física, como o Laboratório de Motricidade Humana, Ginásio de Esportes e Pista de Atletismo.

Os Materiais utilizados para a avaliação serão todos da Empresa INFORFISIC, que fornecerá o software de avaliação física, Adipômetro Clínico Sanny, Estadiômetro Compacto tipo trena Sanny,

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340

Bairro: Jardim das Imbuías

CEP: 02.450-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2141-8687

E-mail: pesquisaunisa@unisa.br

Continuação do Parecer: 1.414.456

Banco de Wells Compacto Sanny dobrável e transportável, trena circular com trava Sanny, Balança de Controle Corporal-Bioimpedância- OMRON-HBF-510, cronômetros, apitos, trenas e uma tabela de Escala de Borg, para avaliação da percepção subjetiva do esforço. Os treinamentos acontecerão todos no Campus da Universidade e áreas específicas para a realização, durante 12 semanas e três vezes por semana, em horários pré-estabelecidos e em condições favoráveis. Ao término das 12 semanas os testes de esforço e avaliação física serão novamente realizados, para serem comparadas as variáveis mais importantes na escolha de protocolos e modelos de treinamento intervalados de alta intensidade (HIIT).

O primeiro questionário a ser aplicado será o PAR-Q (Questionário de Prontidão para a Atividade Física) que tem como finalidade identificar prováveis restrições e limitações à saúde. O segundo questionário está relacionado ao tempo que cada entrevistado gasta fazendo atividade física em uma semana normal, usual ou habitual no trabalho, transporte, lazer e atividades domésticas, conhecido como IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) ou QUIAF-(Questionário Internacional de Atividade Física). São questionários compostos por questões de múltiplas escolhas. A seguir, será realizada a escolha das amostras casuais estratificadas, por meio das respostas corretas ao PAR-Q e ao IPAQ, para apresentar as condições adequadas para um Programa de Exercícios Adequados - com um aumento gradual da intensidade, visando um bom desempenho no condicionamento físico, ao mesmo tempo em que se minimiza ou elimina o desconforto associado.

Definidos os sujeitos e após avaliação clínica por médico da equipe do presente projeto, serão realizadas duas visitas (basal e final - após três meses) para Avaliação Física com testes antropométricos, teste de flexibilidade, avaliação da resistência anaeróbica alática e o teste de resistência anaeróbica láctica.

Após conferidos os questionários e a primeira seleção de participantes e aplicados todos os testes e avaliação da aptidão física, serão divididos em três grupos de forma randômica, para serem analisados e comparados os impactos de dois modelos de treinamento intervalado de alta intensidade e duração curta e longa:

- Grupo A (n = 40): realizará o treinamento intervalado de curta duração, baseado no protocolo de quatro minutos de Izumi Tabata, onde o pesquisador preconiza um treinamento com oito séries de 20 segundos de atividade, para 10 segundos de intervalo sem atividade (duas vezes por semana);
- Grupo B (n = 40): realizará um treinamento intervalado de duração longa (desenvolvido pelo pesquisador do presente projeto), sendo um total de 30 minutos com atividades divididas entre exercícios idênticos ao Grupo A com 20 segundos de duração divididos em três sequências para

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340

Bairro: Jardim das Imbuías

CEP: 02.450-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2141-8687

E-mail: pesquisaunisa@unisa.br

Continuação do Parecer: 1.414.456

membros superiores, membros inferiores e abdominais e os intervalos serão com exercícios aeróbicos contínuos (corrida), com períodos de cinco, quatro e três minutos entre as séries (duas vezes por semana);
- Grupo C (Controle, n = 40): não fará nenhum dos dois treinamentos.

Os treinamentos acontecerão todos no Campus da Universidade e áreas específicas para a realização, durante 12 semanas e três vezes por semana, em horários pré-estabelecidos e em condições favoráveis. Ao término das 12 semanas os testes de esforço e avaliação física serão novamente realizados, para serem comparadas as variáveis mais importantes na escolha de protocolos e modelos de treinamento intervalados de alta intensidade (HIIT).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- A metodologia proposta é adequada para o estudo em questão. Questionários anexados e adequados.
- O TCLE encontra-se adequado.
- A folha de Rosto está devidamente assinada pelo pesquisador e responsável da Instituição.
- Cronograma adequado.
- Carta de Co-participação assinada.

Recomendações:

- Questionário padronizado, mas com identificação, o qual deve ser retirada.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

- A metodologia proposta é adequada para o estudo em questão. Questionários anexados e adequados.
- O TCLE encontra-se adequado.
- A folha de Rosto está devidamente assinada pelo pesquisador e responsável da Instituição.
- Cronograma adequado.
- Carta de Co-participação assinada.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340

Bairro: Jardim das Imbuías

CEP: 02.450-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2141-8687

E-mail: pesquisaunisa@unisa.br

UNIVERSIDADE DE SANTO
AMARO - UNISA



Continuação do Parecer: 1.414.456

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_626347.pdf	30/11/2015 16:19:09		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLESiqueira.doc	30/11/2015 16:18:10	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Outros	Arthurcoordenacao.pdf	30/11/2015 16:17:21	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Folha de Rosto	Arthurfolhaderosto.pdf	30/11/2015 16:14:26	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Outros	ParecerArthur.pdf	30/11/2015 16:13:00	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Outros	QuestionarioParQ.pdf	13/11/2015 09:49:20	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Outros	QuestionarioIpaq.pdf	13/11/2015 09:48:52	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoArthurSiqueira.docx	13/11/2015 09:47:25	Arthur Siqueira Jorge Neto	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 18 de Fevereiro de 2016

Assinado por:
José Antonio Silveira Neves
(Coordenador)

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340

Bairro: Jardim das Imbuías

CEP: 02.450-000

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2141-8687

E-mail: pesquisaunisa@unisa.br