

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Efeitos do treinamento de força máxima sobre o desempenho motor no Jump Test e no teste de 1RM em atletas de futsal

**Pesquisador:** Jackson Faustino Ferreira

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 56844316.8.0000.5651

**Instituição Proponente:**

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.594.679

**Apresentação do Projeto:**

O propósito desse estudo é de avaliar e analisar o desenvolvimento da força de atletas do município de Juatuba MG. O grupo será formado por 10 atletas de futsal nascidos em 1998 e 1999. Os atletas serão submetidos à avaliações motoras como o teste de impulsão vertical sem auxílio dos braços (IVS), e o teste de 1RM no banco extensor e na barra guiada. A composição corporal contará com a avaliação de gordura corporal 09 dobras cutâneas Yuhasz/Faulkner (1968) e obtenção de índice de massa corporal (IMC). Os indivíduos serão ainda submetidos a duas semanas de treinos

de força máxima, dois dias por semana e em seguida serão novamente avaliados para mensurar seus ganhos de força nos membros inferiores. Para obtenção das medidas de massa corporal (MC) e estatura, seguiremos os procedimentos descritos por Fernandes, F.J. (2003). Balança da marca Welmy modelo R-110 capacidade máx. 150kg, estadiômetro marca Sanny modelo ES-2060 medição máxima de 2,10m. Após coleta desses dados, calcular o índice de massa corpórea (IMC) por meio do coeficiente massa corporal/estatura<sup>2</sup>, sendo a massa corporal expressa em quilogramas (kg) e a estatura em metros (m). Medição do percentual de gordura corporal, segundo protocolo Yuhasz/Faulkner; 1968 de 09 dobras cutâneas. Plicômetro da marca Cescorf modelo

TWY627 precisão de 0,01mm. Os pontos anatômicos mensurados serão: abdominal, suprailíaca,

**Endereço:** Rua Pará de Minas, 640

**Bairro:** Brasília

**CEP:** 32.600-412

**UF:** MG

**Município:** BETIM

**Telefone:** (31)3512-3313

**E-mail:** cepsmsbetim@yahoo.com.br

Continuação do Parecer: 1.594.679

subescapular, tricipital, bíceps, peitoral, axilar média, panturrilha e coxa; para tanto cada ponto será coletadas 03 medidas, utilizando a média entre elas.

Teste Motores: Teste de salto vertical protocolo Counter Movement Jump, equipamento Jump Test da hidrofitec versão 2.10. Partindo da posição ereta, com as mãos na cintura, efetuando um salto vertical depois o contramovimento para baixo (as pernas devem estar flexionadas a 90°). Durante a realização do movimento o tronco permanecer o mais ereto possível para evitar quaisquer influências sobre o trabalho das articulações inferiores (Komi e Bosco, 1984). Para os testes de 1RM serão utilizados um banco extensor e uma barra guiada, aplicados individualmente com 24 horas de diferença entre o primeiro teste e o segundo para o mesmo indivíduo. Serão executados aquecimentos específicos de 01 série de 20 repetições, sendo a carga escolhida pelo próprio atleta. Serão permitidas até seis tentativas para identificar o peso máximo que o atleta poderá levantar em uma única repetição para o mesmo teste, tendo de 2 a 5 minutos de descanso entre as tentativas (ACSM, 2003). Sessões de Treinos: Duas semanas de treino (microciclo), com duas sessões por semana e cada sessão terá exercícios realizados em dois aparelhos (barra guiada e banco extensor) com duas (02) séries de quatro (04) repetições, com carga de 90% do 1RM.

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário: Identificar se haverá melhora nos níveis de força dos membros inferiores através do microciclo proposto, para podermos prescrever um programa de treinamento específico que otimize a performance esportiva dos atletas de futsal.

Objetivo Secundário: Mensurar ganho de força após duas semanas de treino de força.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: Durante a realização dos testes há possibilidade de ocorrerem pequenos incidentes como quedas ou até mesmo o desconforto causado pelo insucesso na tarefa. No entanto, todos os esforços serão feitos para minimizar estas ocorrências através de cuidados com a segurança física no que tange ao espaço físico destinado a tarefa, e psicológica do adolescente, os testes serão executados individualmente com acompanhamento de três profissionais. Ressaltamos que os profissionais envolvidos possuem uma larga experiência didática e pedagógica ao lidar com crianças e adolescentes.

Benefícios: Este trabalho realizará uma análise se o método adotado para ganho de força máxima nos membros inferiores dentro de um ciclo de duas semanas é suficiente para aumentar a força dos membros inferiores, mensurada através do salto vertical e do teste de 1RM. De posse dos resultados os avaliadores poderão manter ou modificar o ciclo de treinamento.

**Endereço:** Rua Pará de Minas, 640

**Bairro:** Brasília

**CEP:** 32.600-412

**UF:** MG

**Município:** BETIM

**Telefone:** (31)3512-3313

**E-mail:** cepsmsbetim@yahoo.com.br

# SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE BETIM



Continuação do Parecer: 1.594.679

## Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa pretende de posse das análises dos resultados e do possível ganho de força aplicar esse microciclo em outras oportunidades e em outros atletas para potencializar a performance esportiva na modalidade.

## Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os pais ou responsáveis, após serem informados sobre os propósitos do estudo e testes aos quais serão submetidos os alunos, devem assinar um termo de consentimento livre e esclarecido conforme Resolução nº 466, de dezembro de 2012, do Conselho Nacional da Saúde.

Incluir no TCLE o endereço e telefone do CEPBetim.

## Recomendações:

Sugerimos reforma no objetivo secundário, pois este deve ser a base para atender o primário.

Sugerimos que para aperfeiçoar a metodologia com vistas a publicação da pesquisa crie-se um grupo controle e realize-se uma análise estatística dos resultados.

Atualizar resolução do CNS para pesquisas com seres humanos: resolução 466 de dezembro de 2012.

## Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Adequado para o que pretende no objetivo primário.

## 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_732377.pdf	03/06/2016 12:04:38		Aceito
Folha de Rosto	ROSTOF00.PDF	03/06/2016 12:02:41	Jackson Faustino Ferreira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	03/06/2016 11:57:11	Jackson Faustino Ferreira	Aceito
Outros	ANUENC00.PDF	03/06/2016 11:53:14	Jackson Faustino Ferreira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.pdf	03/06/2016 11:51:38	Jackson Faustino Ferreira	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE.pdf	03/06/2016	Jackson Faustino	Aceito

**Endereço:** Rua Pará de Minas, 640

**Bairro:** Brasília

**CEP:** 32.600-412

**UF:** MG

**Município:** BETIM

**Telefone:** (31)3512-3313

**E-mail:** cepsmsbetim@yahoo.com.br

SECRETARIA MUNICIPAL DE  
SAÚDE DE BETIM



Continuação do Parecer: 1.594.679

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	11:50:57	Ferreira	Aceito
--	----------	----------	----------	--------

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BETIM, 16 de Junho de 2016

---

**Assinado por:  
Mônica Beier  
(Coordenador)**

**Endereço:** Rua Pará de Minas, 640

**Bairro:** Brasília

**UF:** MG

**Município:** BETIM

**Telefone:** (31)3512-3313

**CEP:** 32.600-412

**E-mail:** cepsmsbetim@yahoo.com.br