

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO REALIZADO ENTRE SÉRIES DE UM TREINAMENTO DE FORÇA NA PROMOÇÃO DA HIPERTROFIA MUSCULAR E NA FORÇA MÁXIMA

Pesquisador: Carlos Leandro Tiggemann

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 44365015.6.0000.5311

Instituição Proponente: Sociedade Educacional Santa Rita Ltda

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.054.773

Data da Relatoria: 04/05/2015

Apresentação do Projeto:

Projeto bem apresentado, linguagem clara, referências atualizadas.
Rever erros de digitação (espaçamento entre palavras e pontuação).

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo principal é avaliar a influência do alongamento realizado entre séries de um treinamento de força na hipertrofia muscular e na força máxima. Como objetivos específicos o autor propõe: avaliar a quantidade de massa muscular presente nos membros inferiores dos indivíduos integrantes do grupo convencional e do grupo alongamento antes e após o treinamento e avaliar a quantidade de força máxima presente nos membros inferiores dos indivíduos integrantes do grupo convencional e do grupo alongamento antes e após o treinamento.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador sugere que o estudo prevê risco mínimo para a saúde física ou mental do participante. Os testes e avaliações serão realizados de maneira segura e com acompanhamento dos pesquisadores. Devido às micro lesões causadas pelo treinamento de força na musculatura esquelética, pode ocorrer dor muscular e desconforto nos membros treinados. Em caso de

Endereço: R. General Arcy da Rocha Nóbrega, 421

Bairro: Jardim Margarida

CEP: 95.040-290

UF: RS

Município: CAXIAS DO SUL

Telefone: (54)3013-9106

Fax: (54)3228-2445

E-mail: cep@circulosaude.com.br

**CÍRCULO OPERÁRIO
CAXIENSE - FACULDADE DA
SERRA GAÚCHA**



Continuação do Parecer: 1.054.773

intercorrências devido aos testes ou ao treinamento de força, o indivíduo será devidamente encaminhando para a assistência necessária de acordo com a necessidade. Como benefícios, o autor relata que o treinamento de força acarreta em aumento de força muscular, possível ganho de massa muscular e aumento das capacidades funcionais.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa de caráter longitudinal e a amostra será composta de 20 homens jovens e residentes na cidade de Caxias do Sul. A amostra será não probabilística voluntária e foi definida a partir de cálculo amostral (software GPower v. 3.1.9.2 para Windows), utilizando como referência estudo de Vanelli (2013) que utilizou avaliações e características metodológicas semelhantes ao presente projeto. O nível de significância adotado foi de 0,05, com um poder de 80%, e um coeficiente de correlação de 0,70, totalizando 10 sujeitos para cada grupo. Os indivíduos serão recrutados por meio de convite verbal, meios das redes sociais e cartazes afixados na Faculdade da Serra Gaúcha.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TCLE: presente, bem elaborado e com informações claras.

Termo de conhecimento e autorização institucional presente e assinado.

Cronograma e orçamento presentes.

Recomendações:

1. Rever informação na primeira frase do TCLE: "Esse estudo não oferece risco mínimo para a saúde física ou mental do participante."
2. Rever erros de digitação (espaçamento entre palavras e pontuação).
3. Deve constar no orçamento quem é responsável pelas despesas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Este projeto de pesquisa atende à Resolução CNS 466/12.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Endereço: R. General Arcy da Rocha Nóbrega, 421

Bairro: Jardim Margarida

CEP: 95.040-290

UF: RS

Município: CAXIAS DO SUL

Telefone: (54)3013-9106

Fax: (54)3228-2445

E-mail: cep@circulosaude.com.br

CÍRCULO OPERÁRIO
CAXIENSE - FACULDADE DA
SERRA GAÚCHA



Continuação do Parecer: 1.054.773

CAXIAS DO SUL, 08 de Maio de 2015

Assinado por:
Alexandra Flávia Gazzoni
(Coordenador)

Endereço: R. General Arcy da Rocha Nóbrega, 421
Bairro: Jardim Margarida **CEP:** 95.040-290
UF: RS **Município:** CAXIAS DO SUL
Telefone: (54)3013-9106 **Fax:** (54)3228-2445 **E-mail:** cep@circulosaude.com.br