



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

Jacqueline Lopes Alcântara

**COMPARAÇÃO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS ATIVOS E
SEDENTÁRIOS**

Brasília 2016

Jacqueline Lopes Alcântara

**COMPARAÇÃO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS ATIVOS E
SEDENTÁRIOS**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. M.e. Darlan Farias

Brasília 2016

Jacqueline Lopes Alcântara

**COMPARAÇÃO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS ATIVOS E
SEDENTÁRIOS**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, de 2016.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. M.e. Darlan

Farias

Examinador: Prof.º

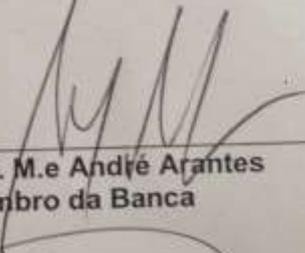
Examinador: Prof.º

ATA DE APROVAÇÃO

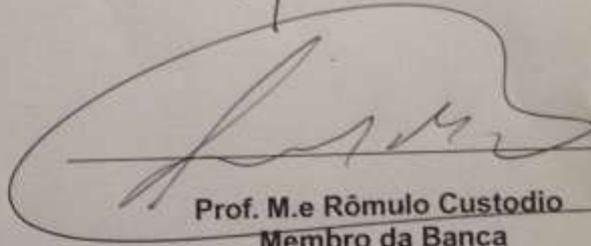
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Jacqueline Lopes Alcântara** foi aprovado (a) junto à disciplina de bacharelado **Trabalho de Conclusão de curso - Apresentação**, com o trabalho intitulado **Comparação De Força E Flexibilidade De Idosos Ativos E Sedentários**



Prof. M.e Darlan Farias
Presidente



Prof. M.e André Arantes
Membro da Banca



Prof. M.e Rômulo Custodio
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 / 11 / 2016

RESUMO

Introdução: A comparação de força e flexibilidade, relacionado à saúde está comprometida com a melhoria de, composição corporal, massa muscular, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio entre vários benefícios, para idosos terem uma qualidade de vida e com isso ver a importância de envelhecer sendo ativo, diminuindo as possibilidades de doenças. Dessa forma, é necessário que um bom professor de Educação Física trabalhe devidamente com cada um destes fatores.

Objetivo: A presente pesquisa tem como objetivo comparar a força e a flexibilidade, de idosos ativos e sedentários, analisando as diferenças de cada. **Material e**

Métodos: Será realizado teste de força e flexibilidade com 5 idosos ativos e 5 idosos sedentários. **Resultados:** Verificamos que a maioria dos participantes são

independentes em suas atividades diárias, mas que são limitados em algumas atividades da rotina, por não praticarem exercícios físicos que trabalhem com a força e a flexibilidade, constata, por meio de diversos estudos, a necessidade de avaliar e trabalhar os componentes de força e flexibilidade. **Conclusão:** A perda da força e flexibilidade é caracterizada em parte pelo envelhecimento e mais fortemente pelo estilo de vida sedentário. Portanto, o exercício físico é provavelmente o melhor investimento na saúde para as pessoas em processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Idosos ativos; Idosos sedentários; Comparação; Força; Flexibilidade;

Introduction: The comparison of strength and flexibility, related to health is committed to the improvement of body composition, muscle, cardiorespiratory endurance, balance between several benefits for the elderly have a quality of life and thus see the importance of age being active decreasing the chances of disease. Thus, it is necessary for a good physical education teacher work properly with each of these factors. **Objective:** This study aims to compare the strength and flexibility, active and sedentary elderly, analyzing the differences of each. **Material and Methods:** It will be conducted test of strength and flexibility with 5 active seniors and 5 sedentary elderly. **Results:** We found that the majority of participants are independent in their daily activities, but they are limited in some of the routine activities, for not practicing physical exercises that work with the strength and flexibility, notes, through various studies, the need for assess and work the strength and flexibility components. **Conclusion:** The loss of strength and flexibility is characterized in part by aging and more strongly by sedentary lifestyle. Therefore, exercise is probably the best investment in health for people in the aging process. **Keywords:** Elderly assets; sedentary elderly; Comparison; Force; Flexibility;

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, estima-se que a população de idosos seja 7%, mas a projeção para 2020 é de que esta porcentagem deva triplicar, colocando o país em sexto lugar, em um âmbito mundial, em relação ao número de idosos ou pessoas com idade acima de 60 anos (FATIMA,2012).

Para a manutenção de um envelhecimento saudável, a capacidade funcional é um dos requisitos essenciais para o desenvolvimento da função física que é reconhecida como componente importante da qualidade de vida, além de ser um indicador universalmente aceito do estado de saúde (FERREIRA, 2013).

Atualmente tem sido discutida a prática de exercícios físicos para a manutenção de uma vida saudável para a população que envelhece (CARVALHO,2014). A prática de exercícios físicos, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso.

Pesquisas recentes têm mostrado que o treinamento de força de alta intensidade tem um profundo efeito sobre a independência funcional e a qualidade de vida de idosos (BONETTI, 2016). Embora o aumento da força muscular pareça ser o fator mais determinante na melhora da contínua independência, ao mesmo tempo a hidroginástica, com o aproveitamento das propriedades físicas da água, também apresenta vantagens para esse grupo populacional, possibilitando melhoras físicas, além de oferecer menores riscos com lesões (DIAS, 2006).

Em estudos realizados, observaram melhoras significativas na amplitude dos movimentos do ombro em indivíduos idosos que participaram de um programa de exercícios regulares de hidroginástica, e por não haver impacto pode auxiliar de forma eficaz no ganho de flexibilidade. Já para (DANTAS et.al 2001), indivíduos que praticam musculação, por trabalharem mais a força e hipertrofia, podem ocasionar uma redução dos movimentos articulares.

Dentro deste contexto, a avaliação da força e flexibilidade assume importância no processo de envelhecimento, uma vez que são fundamentais para a autonomia do idoso, em razão da grande quantidade de atividades cotidianas, nas

quais se necessita de certos níveis de força para executá-las. Logo, a manutenção de flexibilidade e de bons níveis de força é necessária para o desempenho satisfatório nas tarefas diárias, sejam essas atividades profissionais ou cotidianas, e para a manutenção de uma boa qualidade de vida (BONETTI et al., 2016).

Portanto, como objetivo, o presente trabalho visa a estudar as relações de força e flexibilidade, entre idosos ativos e sedentários, através de testes, relatar o que diferencia um grupo do outro, e de alguma forma mostrar a importância de se trabalhar essas aptidões, onde a população se torne mais consciente.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi composta por 10 idosos ativos e sedentários, com idade de 60 ± 70 anos, que foram divididos em dois grupos de 5 idosos para as comparações de níveis de força e flexibilidade

2.2. Métodos

Foi realizado um estudo transversal, com uma coleta por meio de testes de força, no ato de sentar e levantar da cadeira por 30 segundos, e flexibilidade dos ombros, onde foi medida a distância de uma mão à outra.

Com idosos do Distrito Federal na cidade GAMA – DF, em uma instituição que oferece atividade física para esta população.

Após o convite de participação na pesquisa, o idoso recebeu o esclarecimento sobre os procedimentos e objetivo do estudo, e foram informados os benefícios de participação nesta pesquisa. Os que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foi assegurado o sigilo dos voluntários, e posteriormente devolvido devidamente assinado como requisito para participação no estudo. Este foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e aprovado com o número 58891716.5.0000.0023.

Teste de força dos membros inferiores, no ato sentar e levantar da cadeira.



Teste de flexibilidade dos ombros, avaliando a distancia de uma mão à outra.



3 RESULTADOS

De acordo com o objetivo do estudo, que foi comparar a força e a flexibilidade dos idosos. Os resultados obtidos com os testes potência de membros inferiores e flexibilidade dos membros superiores (ombros), em idosos ativos e sedentários, foi possível observar uma diferença entre os grupos, como mostrados nos gráficos.

Quando realizado o teste de potência de membros inferiores, o ato de sentar e levantar por 30 segundos, 2 dos 5 idosos ativos, conseguiram no máximo 16 repetições no tempo determinado, os outros 3 idosos conseguiram 15,14 e 12 repetições.

Em relação aos 5 idosos sedentários com o mesmo teste, apenas 1 idoso conseguiu no máximo de 15 repetições, e outros 4 conseguiram 14,12, 12 e 11.

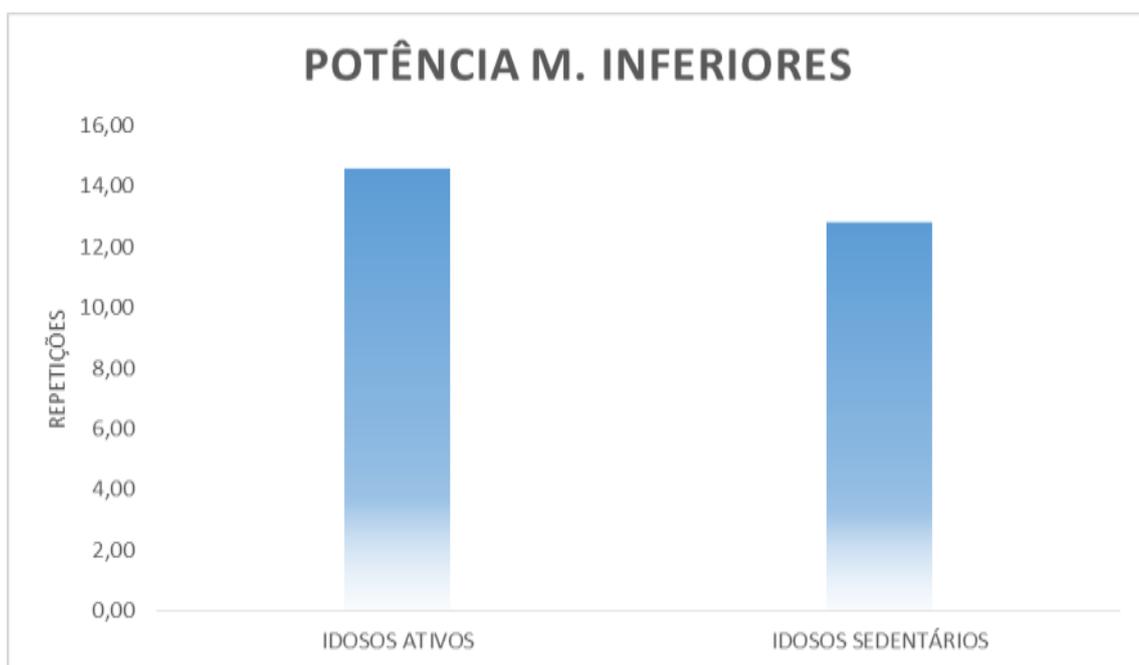


Figura1.Repetições, sentar e levantar

Diferença significativa $p > 0,05$ (0,0085)*

No teste de flexibilidade dos ombros para avaliar a flexibilidade dos membros superiores (ombros) é verificado a distancia de uma mão à outra, de acordo com o teste, os idosos ativos obtiveram os seguintes resultados; 2 idosos com a distância de 4 cm de uma mão à outra e os outros 3 nas distâncias de 4,5cm, 5cm e 5,5cm.

Já os idosos sedentários as distâncias foram bem maiores apenas uma idosa alcançou a marca de 4,5cm de distancia de uma mao a outra os outros 4 idosos marcaram 5cm, 6cm,6,7cm ,8cm.

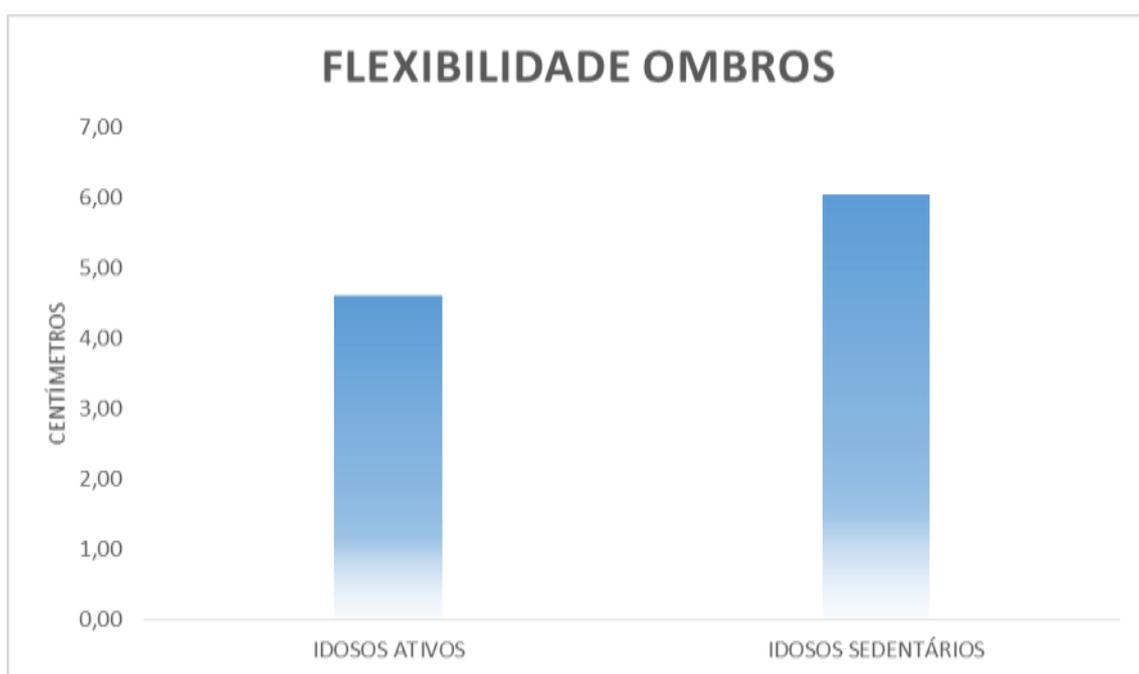


Figura 2. Quanto maior a distancia de cm, menor a flexibilidade

Diferença significativa $p > 0,05$ (0,0129)*

4 DISCUSSÃO:

O objetivo do presente trabalho, foi comparar a força e flexibilidade, entre idosos ativos e sedentários, por meio de testes para melhor compreensão destas variáveis importantes para a capacidade funcional e encontramos que a potência e a flexibilidade foi maior para idosos ativos.

Segundo o autor (CIVINSKI, et. al. 2008), que detalhou a importância dessas aptidões físicas, relacionado à saúde, está comprometida com a melhoria de resistência cardiorrespiratória, composição corporal, e resistência muscular. Dessa forma, é necessário um acompanhamento com o professor de Educação Física para trabalhar devidamente cada um destes fatores.

Verificamos que a maioria dos participantes são independentes em suas atividades diárias, mas que são limitados em algumas atividades da rotina, por não praticarem exercícios físicos que trabalhem potência muscular, força e flexibilidade.(FERREIRA,2013) constata, por meio de diversos estudos, a necessidade de avaliar e trabalhar os componentes de força e flexibilidade relacionados ao processo de desenvolvimento e à manutenção da saúde dos idosos, dando ênfase na melhoria de condicionamento físico e qualidade de vida.

Entretanto em virtude de a maioria da população não possuir acesso a programas de atividade física orientada, por questões financeiras ou ausência de interesse pessoal, torna-se importante manter os níveis de atividade física por meio das tarefas de vida diárias (caminhar, higiene pessoal, levantar sem auxílio), bem como atividades instrumentais da vida diária (utilizar meios de transporte, lavar sua roupa, fazer compras e administrar os próprios medicamentos). (CARDOSO,2014).

A manutenção ou o aumento da força e potência muscular, permite que a pessoa idosa não altere o padrão da marcha e não diminua o equilíbrio, o que poderá ter um efeito importante na prevenção da frequência e gravidade das quedas, que costumam acontecer com o passar dos anos na população idosa (OLIVEIRA, 2012).

As pessoas classificadas como sedentárias tendem a viver até três anos menos do que indivíduos que praticam exercícios físicos de acordo com (FATIMA, 2012). Assim, modificações no estilo de vida, em espécie a prática de atividade física, podem auxiliar como ferramenta não medicamentosa, na prevenção de doenças e como consequência longevidade.

Ademais, a prática do treinamento de potência deve ser parte do planejamento sistematizado de treinos para o idoso, visto que pode ser mais uma ferramenta para o profissional da área além do ganho de massa muscular, força, capacidade funcional desencadeando uma maior independência (BONETTI, 2016).

Algumas limitações ocorreram e deverão ser observadas em estudos posteriores tais como, número pequeno da amostra; não houve análise de dados mais invasivos, como uma coleta sanguínea; não houve uma intervenção crônica o que permitiria uma análise de causa e efeito; todas estas limitações se realizadas, permitiram melhores conclusões e direcionamento de futuros trabalhos.

5 CONCLUSÃO

Portanto nos testes de potência, e flexibilidade dos ombros, foram observados que os idosos ativos, se saíram melhor do que os idosos sedentários.

Concluimos este estudo, a fim de conscientizar a população, e os da área de Educação Física, para que se faça uma reflexão sobre o desenvolvimento dessas aptidões, como de suma importância para a prevenção de doenças e como qualidade de vida, para a população idosa que tende a aumentar a cada vez mais, e que assim seja em prol da saúde e bem estar.

6 REFERÊNCIAS

BONETTI, Patrícia Souza et al. Comparação entre o treino de força tradicional e o treino de potência sobre a força muscular após destreino em mulheres idosas treinadas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p. 52, 2016.

CARDOSO, Amanda. **Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos**. 2014. p.124. Trabalho de conclusão de curso(mestrado) - Universidade Estadual Paulista - UNESP, São Paulo, 2014.

CARVALHO, João. et al. Pode o exercício físico ser um bom medicamento para o envelhecimento saudável?. **Acta Farmacêutica Portuguesa**, Portugal, vol. 3, n. 2, p. 125-133, 2014.

CARVALHO, Marcelo. et al. Atividade física e qualidade de vida em mulheres idosas. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, vol.13, n.122,p.2, 2008.

CIVINSKI, Cristian. et al. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Santa Catarina, vol. 9, p. 163-175, 2011.

FATIMA, Maitê. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio De Janeiro, v.15, n.4 p. 635-642, 2012.

FERREIRA, Marcela. et al. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, vol. 1, n.1, p.10, 2013.

HISAKO, Lucia Takase. et al. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Rio de Janeiro, vol.26, n.9, p.1738-1746, set/2010.

LIMA, Márcio. et al. Utilização dos recursos do idoso para monitorar pessoas de terceira idade na prática de atividades físicas. **Revista Colloquium Exactarum**, São Paulo, vol. 5, n.2, p.12, 2013.

OLIVEIRA, João. **Organização e gestão de exercício em pessoas idosas: custos com medicamentos, aptidão física e qualidade de vida**. 2012. p.94. Trabalho de conclusão de curso (mestrado)- Universidade De Coimbra Faculdade De Ciências Do Desporto E Educação Física. Coimbra, 2012.

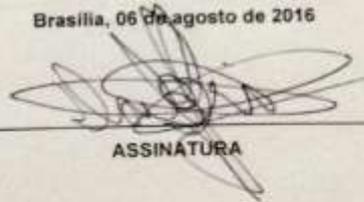
CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Darlan Farias, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Jacqueline Lopes Alcântara no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB.

Brasília, 06 de agosto de 2016

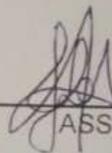


ASSINATURA



FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Jacqueline Lopes Alcântara RA:21312864 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Comparação De Força e Flexibilidade Entre Idosos Ativos E Sedentários no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

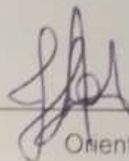
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Jacqueline Lopes Alcântara, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - Uniceub. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 18 de novembro de 2016.

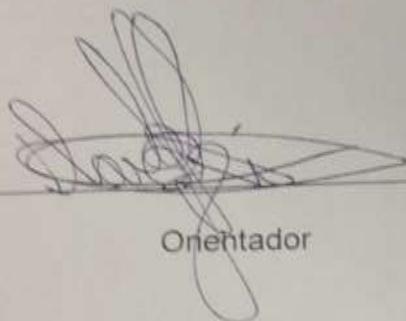


Orientando

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Comparação
De Força e Flexibilidade Entre Idosos Ativos E Sedentários
do aluno (a) Jacqueline Lopes Alcântara autorizar sua
apresentação no dia 18/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

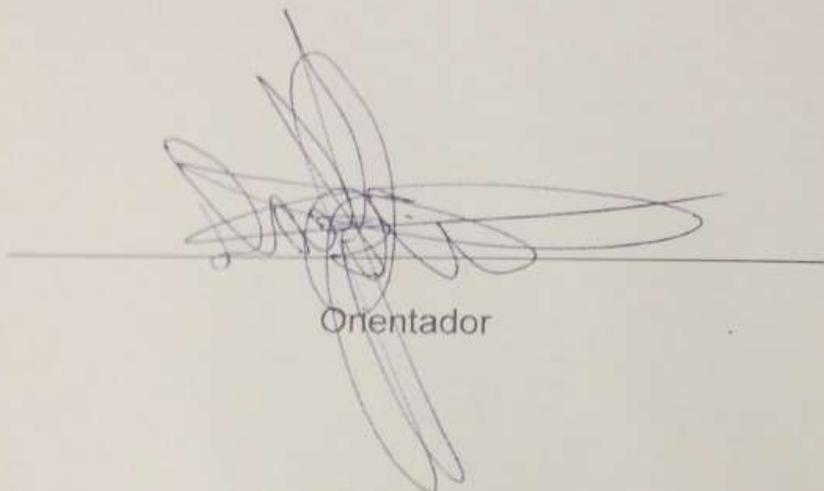


Orientador

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Darlan Farias venho por meio desta, como orientador do trabalho : Comparação De força e Flexibilidade Entre Idosos Ativos e Sedentários autorizar sua apresentação no dia 18/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Comparação de força e flexibilidade em idosos ativos e sedentários

Pesquisador: DARLAN LOPES DE FARIAS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 58891716.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.791.761

Apresentação do Projeto:

- Tipo de estudo: Comparação de força e flexibilidade em idosos ativos e sedentários. Será desenvolvida uma pesquisa transversal de coleta única de análise exploratória.
- Descrição dos participantes: A amostra será composta por 10 idosos, ativos e sedentários, que serão divididos em dois grupos com 5 de cada, para fazer as comparações de níveis de força e flexibilidade.
- Tipo de instituição onde será realizado o estudo: Escola particular, no GAMA, DF. Porém não informa o nome da escola e não apresenta termo de aceite institucional.
- Procedimentos com os participantes:
 - Teste de levantar da cadeira em 30 segundos: para avaliação da força de membros inferiores. O indivíduo deve realizar quantas vezes for possível a ação de levantar e sentar de uma cadeira no tempo de 30 segundos.
 - Teste de flexão decúbito dorsal: para avaliação da força de membros superiores. O indivíduo deve realizar a maior quantidade de flexões de cúbito durante 30 segundos.
 - Teste de sentar e alcançar em uma cadeira: para avaliar a flexibilidade de membros inferiores. O indivíduo deve sentar em uma cadeira e tentar tocar os dedos dos pés com os dedos das mãos. Se os dedos das mãos ultrapassarem os dos pés, os valores serão considerados negativos. A distância é avaliada com uma régua.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.791.761

- Teste de coçar as costas: para avaliar a flexibilidade de membros superiores (ombro). O indivíduo deve alcançar atrás das costas com as mãos para tocar ou sobrepor os dedos de ambas as mãos o máximo possível. A distância é avaliada com uma régua.
- Instrumento de coleta de dados: não informado.
- Critérios de inclusão: Irão participar dos testes 10 idosos entre eles, 5 ativos (praticam atividades físicas há 6 meses pelo menos) e 5 sedentários, que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.
- Critério de exclusão: Idosos que não poderão participar dos testes são aqueles que apresentam um grau maior de dificuldade em realizar os movimentos diários por alguma patologia, ou por restrição médica.
- Destino do material obtido/informações após a pesquisa: Os resultados deste estudo serão utilizados como Trabalho de Conclusão de Curso e poderão ser publicados, preservando o anonimato de todos os participantes da pesquisa. Os dados coletados nesta pesquisa serão manipulados somente pelos pesquisadores e após um ano de encerramento da pesquisa eles serão incinerados.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: O objetivo desse estudo será comparar força e flexibilidade em idosos ativos e sedentários, visando o desempenho e a rotina diária desses idosos.

Objetivo Secundário: Comparar o nível de força e flexibilidade, dos idosos ativos e sedentários, através de testes. Analisar se a prática regular de exercícios físicos traz benefícios para os idosos ativos em relação aos sedentários. Investigar se atividade física contribui no processo de envelhecimento saudável.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Em qualquer situação de emergência, o idoso será encaminhado para o serviço hospitalar mais próximo onde os pesquisadores estão treinados em primeiros socorros, para atender qualquer situação até a chegada do socorro especializado.

Benefícios: Esse projeto poderá ser utilizado para outros estudos, ajudando e acrescentando conhecimento e experiência na área de trabalho com idosos.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 8, sala 8.110, 1º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3986-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.791.761

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Ver lista de conclusões e pendências.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos apresentados de forma adequada: Folha de rosto, cronograma e Currículo Lattes do pesquisador.

Não foi inserido o termo de aceite institucional.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) necessita de ajustes.

Não foi anexado o Instrumento de coleta de dados.

Recomendações:

O/a pesquisador/a deve atender, todas as pendências apontadas no Parecer Consubstanciado, que serão avaliadas em nova reunião. Em caso de dúvidas, entre em contato com o CEP-UniCEUB pelo email cep.uniceub@uniceub.br antes de enviar a 3ª versão, via Plataforma Brasil.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Análise das pendências apontadas:

1. Identificar a instituição onde será realizado o estudo e incluir o termo de aceite institucional assinado.

Não consta informação sobre como serão recrutados os participantes, nem onde serão realizados os testes.

PENDÊNCIA NÃO ATENDIDA.

2. Anexar o instrumento de coleta de dados. A forma de coleta de dados está descrita, mas é importante que o pesquisador informe os parâmetros que irá utilizar para pontuar os testes. PENDÊNCIA NÃO ATENDIDA.

3. Esclarecer o critério de exclusão, ou seja, os critérios serão utilizados para identificar o idoso que não tiver possibilidade de fazer os testes e que, por isto, não poderá participar da pesquisa. PENDÊNCIA ATENDIDA.

4. Indicar medidas protetivas para os participantes, esclarecendo pessoas que estarão prontas para prestar socorro no caso de acidentes e local para onde o participante será levado no caso de necessidade de assistência médica. PENDÊNCIA ATENDIDA.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.791.761

5. Realizar ajustes no TCLE:

- No item "Natureza e objetivos do estudo" do TCLE o pesquisador coloca que o objetivo específico deste estudo é coletar informações sobre força e flexibilidade de idosos ativos e sedentários e comparar os dados coletados. E logo abaixo coloca que o participante está sendo convidado a participar exatamente por ser professor de Educação Física no contexto escolar. Como a relação entre idosos sedentários e professores de Educação Física no contexto escolar não é clara, o pesquisador deverá esclarecer o perfil dos participantes da pesquisa e como serão escolhidos os 10 participantes. **PENDÊNCIA ATENDIDA**

- excluir texto apresentado após os dados "Endereço do(a) participante-voluntário(a)", pois este parece não ter conexão com o TCLE. **PENDÊNCIA NÃO ATENDIDA.**

6. O cronograma deve ser atualizado e o início da coleta de dados deve ocorrer após a aprovação do projeto pelo CEP.

Não houve atualização do cronograma de coleta de dados. PENDÊNCIA NÃO ATENDIDA.

No sentido de agilizar o procedimento de coleta de dados, o colegiado do CEP aprova o início do estudo, solicitando o envio por meio de Notificação das seguintes informações/documentos:

- Identificar a instituição onde será realizado o estudo e incluir o termo de aceite institucional assinado.

- Excluir texto apresentado após os dados "Endereço do(a) participante-voluntário(a)", pois este parece não ter conexão com o TCLE.

- Atualizar o cronograma de início da coleta de dados, indicando que ocorrerá após a aprovação do projeto pelo CEP.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.785.860/2016, tendo sido homologado na 17ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 21 de outubro de 2016.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASILIA
Telefone: (61)3986-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.791.761

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_771691.pdf	03/10/2016 21:52:43		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	03/10/2016 21:51:42	Jacqueline Lopes Alcântara	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	idososa.doc	12/08/2016 16:19:59	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Folha de Rosto	idosos.docx	12/08/2016 16:15:14	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 25 de Outubro de 2016

Assinado por:
Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASILIA
Telefone: (61)3966-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br