



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

CIBELE APARECIDA SANTOS RAMALHO

Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental

Brasília
2014

CIBELE APARECIDA SANTOS RAMALHO

Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental

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

Orientador: Prof. Msc. Hetty Lobo

Brasília
2014



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) **Cibele Aparecida Santos Ramalho** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental**.

Prof. Msc. Hetty Lobo
Presidente

Prof. Msc. MAURÍLIO TIRADENTES DUTRA
Membro da Banca

Prof. Dr. ARTHUR JOSÉ MEDEIROS DE ALMEIDA
Membro da Banca

Brasília, DF, 21 / 11 / 2014

RESUMO

Introdução: As capacidades físicas estão intimamente ligadas á flexibilidade, velocidade, equilíbrio, agilidade, coordenação motora (destreza), resistência e força essas valências pode ser melhoradas quando treinadas adequadamente auxiliando significativamente na execução das ações motoras, nas atividades físicas desportivas e cotidianas. **Objetivo:** Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar a força abdominal em escolares com idades de 7 à 9 anos da cidade estrutural. **Material e Métodos:** Esta é uma pesquisa de campo de cunho experimental, tem como proposta analisar a força abdominal por meio do teste sit-up, em uma amostra de 28 escolares, sendo todos estudantes Centro de Ensino Fundamental nº 02 da Cidade Estrutural – DF. **Resultados e discussão:** compara a média pré e pós teste da força abdominal no grupo controle ($22,85 \pm 8,97$ e $20,15 \pm 7,74$) e do grupo intervenção ($26,40 \pm 6,31$ e $30,27 \pm 6,58$), nota-se que há uma diferença significativa nos resultados pois o grupo controle teve um declínio enquanto o grupo intervenção obteve resultado oposto. **Considerações Finais:** O resultado deste estudo reforça a importância de se realizar atividades além das aulas de Educação Física escolar para melhorar as capacidades físicas com simples exercícios/atividades e a combinação do mesmo para melhorar a aptidão física e obter ótimos resultados.

PALAVRAS-CHAVE: força abdominal, escolares, educação física

ABSTRACT

Introduction: Physical abilities as closely are linked to flexibility , speed , balance , mobility , motor coordination (dexterity) , Resistance and Strength these valences can be improved significantly when trained properly assisting in executions Shares motor , NAS Physical Activities and Sports daily . **Objective:** Therefore, the aim of this study was to assess abdominal strength in school aged 7 à 9 years of structural

town. **Material and Methods:** This is a cross- field research and exploratory nature , is to analyze abdominal strength through sit-up test, a sample of 28 school-age 9.11 years, all students Center Elementary School No. 02 City Structural - DF . **Results:** compares the mean pre and post test of abdominal strength in the control group (22.85 ± 8.97 and 20.15 ± 7.74) and the intervention group (26.40 ± 6.31 and 30.27 ± 6.58) , we note that there is a significant difference in the results for the control group showed a decline while the intervention group achieved the opposite result. **Conclusions:** The result of this study reinforces the importance of physical education classes to improve physical capabilities with simple exercises / activities and the combination of it to improve physical fitness and get great results

KEYWORDS: abdominal strength , school physical education

INTRODUÇÃO

As capacidades físicas estão intimamente ligadas á flexibilidade, velocidade, equilíbrio, agilidade, coordenação motora (destreza), resistência e força. Essas valências podem ser melhoradas quando treinadas adequadamente auxiliando significativamente na execução das ações motoras, nas atividades físicas desportivas e cotidianas (BACIUK, 2006).

Nota-se que os indivíduos que mantiverem hábitos alimentares inadequados, inatividade física, uso abusivo de tecnologias, poderão desenvolver doenças crônico de generativa, dificuldade de realizar valências das capacidades físicas (NUNES et al., 2007).

Para Dantas (2003) é importante desenvolver as capacidades físicas na idade escolar e pré-escolar, incentivando as práticas esportivas como um meio para aprimorar a resistência, flexibilidade e coordenação dentro das aulas de Educação Física, porém para ter sucesso no desenvolvimento da mesma é fundamental respeitar o princípio científico da individualidade biológica.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a aptidão física está relacionada à capacidade do corpo realizar atividade física e exercício físico sem gastos excessivos de energia (OMS, 1978).

A aptidão física caracteriza-se por uma ação fundamental na performance esportiva e manutenção da saúde permitindo ao corpo desenvolver com vigor a realização de atividades cotidianas, o lazer ativo, auxiliando significativamente na potência metabólica, resistência ao stress, na redução do desenvolvimento de doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2006).

Segundo Leite (2003) há muita discussão em torno da aptidão física porém, existe um consenso de que a mesma divide-se em duas vertentes sendo: uma voltada para a performance esportiva estando diretamente ligada a agilidade, equilíbrio, velocidade e Potência, tempo de reação, coordenação; a outra vertente está associada a saúde que, por sua vez, tem os seguintes componentes: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade, força e resistência muscular localizada.

Nas últimas décadas fica perceptível a inatividade física entre os escolares acarretando assim índices de sedentarismo. Dessa forma faz-se necessário apresentar aos escolares a importância de desenvolver a aptidão física relacionada a saúde que pode ser desenvolvida facilmente nas escolas (COSTA, 2001).

No entanto Palastanga et al (2000), considera que a musculatura abdominal precisa estar forte, pois está situada, na parte central do corpo e nessa mesma região não tem osso ou articulação para realizar a proteção do baço, fígado, estômago, o intestino grosso, pâncreas e o intestino delgado que são de suma importância para o bom funcionamento do corpo.

A definição de força abdominal ocorre quando a musculatura tenta sustentar, resistir ou ceder uma resistência durante a tensão realizada no musculo abdominal (GUEDES, 2003).

A musculatura abdominal é responsável na manutenção, sustentação e estabilização postural, melhora estética, eficiência respiratória, por isso e de suma

importância o fortalecimento abdominal, pois, se o inverso ocorrer pode acarretar problemas como hérnias, dores lombares (MOURA; TESSUTTI e MORAES, 2011).

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar a força abdominal em escolares com idades de 7 à 9 anos da cidade estrutural.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi encaminhada e autorizada pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário de Brasília – 35069914.2.0000.0023, permitindo a participação dos escolares que por sua vez receberam o Termo de Compromisso Livre Esclarecido (TCLE) para participar do estudo. Esta é uma pesquisa de campo de cunho experimental e tem como proposta analisar a força abdominal em uma amostra de 28 escolares de 7 à 9, sendo todos estudantes Centro de Ensino Fundamental nº 02 da Cidade Estrutural – DF.

Este trabalho foi realizado com escolares divididos em dois grupos sendo: Controle (GC) N= 13 e o Grupo de Intervenção (GI) N=15. O GI realizaram além das aulas de Educação Física na escola (2 vezes por semana) 2 exercícios propostos pela intervenção sendo abdominal normal e exercício de prancha (ambos estarão descritos mais abaixo) os exercícios foram realizados 2 vezes por semana durante 4 semanas a duração da intervenção era de aproximadamente 60 minutos por dia. As intervenções eram realizadas nos dias anteriores às aulas de educação física proposta na escola. O grupo do GC não teve sua rotina de exercício/atividade física alterada realizando somente as aulas de Educação Física Escolar.

Para medir a força abdominal foi aplicado o teste sit-up, caracterizado como maior número de repetições em 1 minuto, em decúbito dorsal, com os pés apoiados no solo, joelhos flexionados e braços cruzados sobre o tórax ao sinal de partida (“pronto” ou “vai”) do avaliador, o sujeito deverá realizar a flexão completa do quadril e do tronco – até encostar os cotovelos no joelhos – e retornar ao colchonete – encostando toda a extensão do tronco – o maior número de vezes possível até o sinal de “pare” do avaliador que ocorrerá após 1 minuto (AAHPERD, 1980).

A intervenção foi realizada com o intuito de uma possível melhora na força abdominal, foram realizados 2 exercícios sendo o primeiro: abdominal (deitado em decúbito dorsal, joelhos fletidos a 90° e braços cruzados sobre o tórax realizar a flexão de quadril) durante um minuto e a prancha (deitado em decúbito ventral, ficar em 4 apoios pés e cotovelos) ficar na posição isométrica por 15 segundos. Em ambos foram feitos 2 séries nos seus respectivos tempos.

Os materiais utilizados para a realização do teste sit-up e para a intervenção foram: colchonete para ginástica e cronômetro da marca Guepardo Profissional Quartz Digital.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi realizada análise dos dados, com medidas descritivas de média \pm desvio-padrão para organizar e apresentar o resultado. O estudo analisou a variável na resistência abdominal que por sua vez foi testada no momento inicial da pesquisa (pré-teste) e após 4 semanas (pós-teste) em dois diferentes grupos: grupo experimental (que realizou a intervenção proposta com exercício específico) e grupo controle.

As variáveis de caracterização amostral foram comparadas entre os dois grupos (experimental e controle) utilizando-se o Teste t para amostras independentes.

Para comparar a variável abdominal no pré e no pós-teste foi utilizada a análise de variância mista (Split-plot ANOVA).

Todas as análises foram realizadas no programa SPSS 17.0 adotando-se para os testes o nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Tabela 01: Caracterização amostral.

| Amostra | Total (n=28) |
|--------------|--------------|
| Idade (anos) | 9,11±0,31 |

n = número amostral

A Tabela 2 descreve a comparação das características de caracterização amostral entre o grupo experimental e o grupo controle – *Teste t para amostras independentes*.

Tabela 02

| Amostra | Experimental (n=15) | Controle (n=13) | p |
|--------------|---------------------|-----------------|-------|
| N (%) | 15 (53,6%) | 13 (46,4%) | - |
| Idade (anos) | 9,07±0,26 | 9,15±0,38 | 0,476 |

n = número amostral; % = percentual; p = nível de significância

A tabela 3 compara a média pré e pós teste da força abdominal no grupo controle (22,85±8,97 e 20,15±7,74) e do grupo intervenção (26,40±6,31 e 30,27±6,58), nota-se que há uma diferença significativa nos resultados pois o grupo **GC teve um declínio** enquanto o **GI** obteve resultado oposto quanto ao aumento no número de repetições e de tempo na execução dos exercícios.

Tabela 03

| Exercício | Grupo | Pré | Pós | p ^a | p ^b |
|------------|--------------------|------------|------------|----------------|----------------|
| Abdominais | Intervenção (n=15) | 26,40±6,31 | 30,27±6,58 | 0,297 | 0,001* |
| | Controle (n=13) | 22,85±8,97 | 20,15±7,74 | | |

p^a = nível de significância pré e pós-teste; p^b = nível de significância da análise de interação entre os dois fatores: tempo e grupo. *Diferença estatisticamente significativa p≤0,05.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

O estudo realizado por Hulshof (2012) analisou 53 escolares com idade média de 7 anos, apresentou resultado de $20,4 \pm 9,5$ pré-teste $23,1 \pm 9,9$ e pós-teste apresentando-se semelhante ao presente estudo $26,40 \pm 6,31$ pré-teste e $30,27 \pm 6,58$ pós-teste, em ambos os estudos não houve aumento estatístico significativo nos exercícios abdominais no grupo intervenção.

O grupo controle apresenta em seu pré-teste de força abdominal valor estatístico de $22,85 \pm 8,97$ referente ao grupo controle valor esse que aproxima-se do estudo de Andreas (2010) que aponta $23,9 \pm 8,79$ no teste de força abdominal realizado em 988 escolares com idade entre 7 e 15 anos, do município de Botucatu (SP).

No presente estudo após o resultado dos testes percebeu-se que o grupo intervenção ($26,40 \pm 6,31$ e $30,27 \pm 6,58$) teve melhora significativa em relação ao grupo controle ($22,85 \pm 8,97$ e $20,15 \pm 7,74$) no pré e no pós teste corroborando com o estudo de Poeta (2012), que analisou 32 escolares com idade entre 8 e 11 anos onde o grupo intervenção apresentou em seu pré e pós teste dados (16,2 e 18,02) e o o grupo controle (13,06 e 11,08).

Outro estudo que corroborou com essa pesquisa no grupo intervenção foi o estudo de Santana (2009) que analisou 20 crianças na faixa etária de 9 e 11 anos com o objetivo de avaliar a diferença na aptidões físicas relacionada a saúde em crianças praticantes e não praticantes de escola de esporte, após o teste notou-se que as crianças que praticante da escola de esportes apresentou aumento na força abdominal ressaltando a importância da prática de exercício físico para melhorar a mesma valência.

CONCLUSÃO

Após análise dos resultados e comparação com outros estudos fica notório que o presente estudo apresentou dados satisfatórios de força e resistência abdominal nos escolares, pois alcançou seu objetivo onde comprovou que a o grupo intervenção apresentou dados superiores ao grupo controle.

O resultado deste estudo reforça a importância de se realizar atividades além das aulas de Educação Física escolar para melhorar as capacidades físicas com simples exercícios/atividades e a combinação do mesmo para melhorar a aptidão física e obter ótimos resultados.

Com tudo para melhorar a qualidade de vida dos escolares faz-se necessário um bom planejamento e empenho do professor de educação física com o intuito de motivar, envolver e orientar os alunos para alcançar o objetivo.

Referência Bibliográfica

American Alliance for Health, Physical Education Recreation and Dance-AAHPERD, Health related physical fitness test manual. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. **Reston**, VA, 1980

American College of Sports Medicine (2006). **ACSM`s Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 7ª Edição. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

ANDREASI, Viviane; MICHELIN, Edilaine; RINALDI, Ana Elisa M. e BURINI, Roberto C. Aptidão física associada às medidas antropométricas de escolares do ensino fundamental. **J. Pediatr.** (Rio J.) [online]. 2010, vol.86, n.6, pp. 497-502. ISSN 0021-7557.

BACIUK, Erica P.; PEREIRA, Rosa I. C.; CECATTI, José G.; CAVALCANTE, Sérgio R.; SILVEIRA, Carla.; VALLIMT, Ana L.de A. Avaliação da Capacidade Física e a sua Importância na Prescrição de Exercícios durante a Gestação. **Revista Femina** - vol 34, nº 06, Junho 2006.

COSTA, RF. **Composição corporal: teoria e prática da avaliação**. Barueri: Manole; 2001.

COSTA, R.F.; CINTRA, I.P.; FISBERG, M. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Santos,SP. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabolismo**. São Paulo, v.50, n.1, p.60-67, 2006

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. PROESP-BR – Projeto Esporte Brasil: observatório permanente dos Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens. **Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação**. Julho de 2007.

GUEDES, D. P. JR. Disponível em: Livro Musculação: Estética e saúde feminina, editora Phorte. (2003)

HULSHOF, Viviane A. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental participantes de programa para mudança do estilo de vida na escola. 2012 Dissertação (mestrado Medicina) – **Universidade Estadual Paulista**, Faculdade de Medicina de Botucatu

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física esporte e saúde**. 3ª. ed. São Paulo: Robe, 2000.

MACHADO, Rubem Filho; PELLEGRINOTTI, Idico Luiz e GONELLI, Pamela Roberta Gomes. Crescimento e desenvolvimento das capacidades motoras de meninos escolares praticantes de atividade física geral. **Revista Ubra e Movimento (REFUM)**, Ji- Paraná, v.2 n. 1 p. 45 – 59, jan/mar. 2011.

MOURA, M.L.; TESSUTTI, L.S. e MORAES, A.C.. Análise do exercício abdominal crunch” realizado com cargas máximas e submáximas: Respostas eletromiográficas da musculatura abdominal. **Motri**. 2011, vol.7, n.1, pp. 85-93. ISSN 1646-107X.

NUNES, M.M.A. et al. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Rev Assoc Med Bras.**, 53(2): 130-4, 2007.

PALASTANGA, Nigel; FIELD, Derek; SOAMES, Roger. **Anatomia e movimento humano: estrutura e função**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.

POETA, Lisiane S; DUARTE, Maria de F da S; GIULIANO, Isabela de C B e JUNIOR, José C de F. Intervenção interdisciplinar na composição corporal e em testes de aptidão física de crianças obesas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2012, 14(2):134-143

SANTANA, GUSTAVO H M. Diferença na aptidão física entre crianças e jovens participantes de escolas de esporte e não participantes de escola de esportes. 2009 Graduação (Trabalho de conclusão de curso) - **Universidade Federal de Minas Gerais**, Faculdade de Educação Física.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Habitual Physical Activity and Health. **WHO Regional publications**, European Series N° 06 copenhagen: WHO regional Office for Europe. 1978.



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, Hetty lobo, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Cibele Aparecida Santos Ramalho, no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 15 de agosto de 2014.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "H. Lobo", written over a horizontal line.

ASSINATURA



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

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

Declaração de Autoria

Eu, Cibele Aparecida Santos Ramalho, 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, 10 de novembro de 2014.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'C' and 'S' followed by a horizontal line.

Orientando



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental do aluno(a): Cibeles Aparecida Santos Ramalho autorizar sua apresentação no dia 20/11/2014 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials, is positioned above a horizontal line.

Orientador

AUTORIZAÇÃO

Eu, Cibele Aparecida Santos Ramalho, RA21246959, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 22 de Novembro de 2014.



Assinatura do Aluno



**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC APÓS
BANCA DE AVALIAÇÃO**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: Nível de força abdominal em escolares do ensino fundamental do aluno(a): Cibeles Aparecida Santos Ramalho autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora .

Sem mais a acrescentar,

Data: 24/11/2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'STO', written above a horizontal line.

Orientador

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Análise da aptidão física e da atividade física em escolares:
A prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças da rede de ensino pública de Brasília.

Pesquisador: Márcio Rabelo Mota

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 35069914.2.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 833.164

Data da Relatoria: 03/10/2014

Apresentação do Projeto:

Trata-se de estudo longitudinal de caráter diagnóstico, envolvendo 30 crianças, de ambos os sexos, na faixa etária de 07 a 11 anos, a ser realizado na Escola Classe 02 da Estrutural - DF. Constitui projeto de conclusão de curso de aluno matriculado no UniCEUB, em Educação Física.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário do estudo consiste em "investigar como a atividade física e a aptidão física podem contribuir para a saúde dos alunos de Ensino Fundamental do Distrito Federal".

E os objetivos secundários envolvem: "• Avaliar a frequência da prática de atividade física dos alunos de ensino fundamental; • Analisar o nível de aptidão física (agilidade, velocidade, equilíbrio e flexibilidade) por meio dos testes: índice de massa corporal – IMC, sentar e alcançar – banco de Wells, sentar e levantar da cadeira, força abdominal, teste de Leger– VO2 máx; • Comparar os níveis de aptidão física entre um grupo controle e um grupo experimental; • Avaliar a saúde dos alunos por meio de exames laboratoriais; • Avaliar a influência dos exercícios sobre a glicemia e o perfil lipídico dos participantes. • Comparar os índices glicêmicos e o perfil lipídico entre um grupo controle e um grupo experimental".

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075

UF: DF Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511

E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

Continuação do Parecer: 833.164

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores informam que o "estudo não possui maiores riscos para os participantes". Acrescentam que "os testes físicos aplicados possuem pequenos riscos de queda que serão amenizados com a presença de professores especializados para prestar primeiros socorros, caso necessário. Para as intervenções serão verificadas a segurança da estrutura física e material a serem utilizadas".

Acrescem que "Os benefícios para os alunos participantes será o de conhecer o resultado dos seus testes, e desta forma, verificar o seu nível de aptidão física. Além disso, esse estudo contribuirá para essa área de atuação da educação física escolar. Com relação aos exames laboratoriais este confere também um baixo risco, podendo haver apenas um pequeno desconforto no exame de sangue devido a punção e eventualmente a presença de pequenos hematomas, oriundos da pressão ocasionada pelo sistema a vácuo de coleta. O hematoma não é grave e desaparece dentro de uma semana, não representando riscos à saúde dos doadores. Vale ressaltar que a coleta será realizada por pessoas devidamente treinadas e sob a supervisão do professor responsável pelo Projeto de Extensão de Biomedicina".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Os pesquisadores defendem que o estudo com a participação dos alunos será "importante para o enriquecimento de informações a respeito do comportamento dos parâmetros hematológicos após exercícios na melhoria da aptidão física".

É de interesse acadêmico e com relevância social.

O currículo Lattes do professor orientador demonstra conhecimento e experiência em relação ao objeto de estudo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos obrigatórios foram apresentados, contudo o TCLE não dispõe o contato do professor responsável. Mas, contém do CEP, que avaliou o projeto.

Em atendimento ao solicitado, constata-se nos documentos anexados, o de anuência do Labocien.

Recomendações:

O CEP recomenda aos pesquisadores a observância às normas pertinentes à pesquisa envolvendo seres humanos e as orientações constantes da Resolução CNS nº466/2012.

Recomenda-se a inserção do contato dos pesquisadores envolvidos na pesquisa no Termo a ser entregue aos participantes.

Ao final da pesquisa, deverá ser encaminhado ao CEP, relatório final da pesquisa, informando a

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511 E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 833.164

existência de intercorrências ou não durante a pesquisa, e a destinação dos dados obtidos, conforme modelo disponibilizado. Em caso de dúvida sobre a elaboração de documentos a serem apresentados ao CEP, recomenda-se consulta às informações do CEP na página do UniCEUB: <http://www.uniceub.br> >institucional> pesquisa > comitês > Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UniCEUB. Para entrar em contato com o CEP-UniCEUB utilize o email comite.bioetica@uniceub.br.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A pesquisa encontra-se apta a ser iniciada, ressaltando que no TCLE seja disponibilizado o contato do pesquisador responsável.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 832.980/2014, tendo sido homologado na 17ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 3 de outubro de 2014.

BRASILIA, 15 de Outubro de 2014

Assinado por:
Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

| | |
|--|--------------|
| Título Genérico: A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada | N. ficha: 01 |
| RIBEIRO, Antônio H da M; FILHO, José F; NOVAES Jefferson da S. A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada. Fit Perf J , Rio de Janeiro, 1, 1, 38, jan/fev 2002. | |
| <p>O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia dos exercícios flexão parcial do tronco, flexão inversa e flexão completa do tronco para o teste de resistência muscular localizada, a partir da análise do sinal eletromiográfico (EMG) dos músculos reto abdominal porção superior, inferior, oblíquo externo e reto femoral.</p> <p>A prática de exercícios abdominais tem sido vasta nas últimas décadas por necessidades estéticas e de saúde da população em geral. Este aumento deve-se aos inúmeros problemas gerados por uma musculatura abdominal fraca</p> <p>Atualmente, milhares de pessoas praticam o exercício abdominal de maneira inadequada, podendo, assim, causar danos à coluna vertebral. É difícil o aluno ter a consciência corporal de isolar a musculatura abdominal, durante a execução deste exercício. Afirma que os exercícios para fortalecimento da musculatura abdominal sofreram, nos últimos anos, modificações na sua forma de execução. Porém, poucos são os trabalhos científicos mostrando a problemática da execução dos movimentos abdominais.</p> | |

| | |
|--|--------------|
| Título Genérico: Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque | N. ficha: 02 |
| FERREIRA, Marcos S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. Rev. Bras. Cienc. Esporte , v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001. | |
| <p>A corrente da Aptidão Física Relacionada à Saúde abraça, assim, a questão da aptidão física para toda a vida e reabre a discussão sobre os conceitos de estilo de vida com vistas a contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. Assim, cumpre à educação física escolar criar nos alunos o prazer e o gosto pelo exercício e pelo desporto de forma a levá-los a adotar um estilo de vida saudável e ativa. Para tanto, as pessoas devem ser capazes de selecionar as atividades que satisfazem suas próprias necessidades e interesses, de avaliar seus próprios níveis de aptidão e, finalmente, de resolver seus próprios problemas de aptidão. Quanto mais alto o degrau alcançado na escada da aptidão física para toda a vida, maior a autonomia do indivíduo no que se refere á prática do exercício.</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título Genérico: Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. | N. ficha: 03 |
| ARAÚJO, Denise S M S de; ARAÚJO, Claudio G S de A. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000 | |
| <p>Aptidão física é abordada por Guedes em seu capítulo nas Orientações Básicas sobre Atividades Físicas e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde, definindo-a como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver. Propõe também que a aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem</p> <p>Os componentes da aptidão física englobam diferentes dimensões, podendo voltar-se para a saúde e abrangendo um maior número de pessoas, valorizando as variáveis fisiológicas como potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, podendo voltar-se para as habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, são mais valorizadas, objetivando o desempenho desportivo.</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título Genérico: A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada | N. ficha: 04 |
| <p>COSTA, Dirceu; SAMPAIO, Luciana M M; LORENZZO, Valéria A P de; JAMAMI, Maurício; DAMASO, Ana R. Avaliação da força muscular respiratória e amplitudes torácicas e abdominais após a rfr em indivíduos obesos. Rev. Latino-am Enfermagem 2003 março-abril; 11(2):156-60.</p> | |
| <p>A obesidade é o distúrbio nutricional mais importante do mundo desenvolvido, já que cerca de 10% de sua população são considerados obesos(1). Entre outros fatores, o sedentarismo desempenha papel fundamental na indução e manutenção do distúrbio nas sociedades ocidentais.</p> <p>Considerando todo o conjunto de alterações que geralmente ocorrem em indivíduos obesos, principalmente aquelas de natureza pulmonar, justifica-se a necessidade de avaliações periódicas da função pulmonar com o objetivo de monitorar as condições mecânicas do aparelho respiratório desses indivíduos, auxiliando na orientação de medidas preventivas.</p> <p>Essas avaliações tornam-se muito mais importantes quando se trata de indivíduos obesos submetidos a algum tipo de atividade física e, desde que possível, é recomendável a realização de testes complementares pré e pós-treinamento físico.</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título Genérico: A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada | N. ficha: 05 |
| <p>SALVADOR, Emanuel P; CYRINO, Edilson S; GURJÃO, André L D; DIAS, Raphael M R; NAKAMURA, Fábio Y; OLIVEIRA, Arli R de. A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada. Rev. Bras. Med. Esporte _ Vol. 11, Nº 5 – Set/Out, 2005.</p> | |
| <p>Muitas controvérsias envolvendo a forma de montagem dos programas de treinamento com pesos (TP), uma vez que diferentes combinações entre as principais variáveis envolvidas nesse tipo de treinamento (número de exercícios, ordem de execução, número de séries e repetições, velocidade de execução, intervalos de recuperação entre as séries e os exercícios, frequência semanal) podem proporcionar respostas bastante diferenciadas.</p> <p>Apesar disso, ainda existem muitas controvérsias envolvendo a forma de montagem dos programas de TP, uma vez que diferentes combinações entre as principais variáveis envolvidas nesse tipo de treinamento (número de exercícios, ordem de execução, número de séries e repetições, velocidade de execução, intervalos de recuperação entre as séries e os exercícios, frequência semanal) podem proporcionar respostas bastante diferenciadas.</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título Genérico: Efeito do isostretching na resistência muscular de abdominais, glúteo máximo e extensores de tronco, incapacidade e dor em pacientes com lombalgia. | N. ficha: 06 |
| ANDRADE, Christiane de S G; DEBIAGI, Polyana C; MACEDO, Fernanda M de. Efeito do isostretching na resistência muscular de abdominais, glúteo máximo e extensores de tronco, incapacidade e dor em pacientes com lombalgia. Fisioter. Mov. 2010 jan/mar;23(1):113-20. | |
| <p>Os músculos abdominais auxiliam na manutenção do equilíbrio e atuam diretamente na estática e na dinâmica da pelve, sendo assim de grande importância para a postura do corpo. A fraqueza leve ou moderada do músculo glúteo máximo, em conjunto com a dos isquiotibiais, permite que a pelve se incline para frente, acentuando a lordose.</p> <p>Na presença dessas alterações biomecânicas, as chances de se desenvolver uma lombalgia aumentam. Portanto, para o tratamento, prevenção ou reabilitação deve ser realizado um programa de reequilíbrio corporal, com base em flexibilidade, fortalecimento muscular e adequações das atividades de vida diária.</p> | |

| | |
|--|--------------|
| Título Genérico: Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados | N. ficha: 07 |
| LEMOS, Adriana T. de; SANTOS, Fábio R dos; GAYA, Adroaldo C A. Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados. Cad. Saúde Pública , Rio de Janeiro, 28(4):781-788, abr, 2012. | |
| <p>Este estudo demonstrou elevados percentuais de hiperlordose lombar tanto nas meninas, quanto nos meninos. A prevalência preocupante dessa alteração entre jovens já vem sendo reportada por outros autores. Utilizando-se da mesma técnica de avaliação postural 15 adotada pela presente investigação, outros estudos também têm encontrado elevadas ocorrências da patologia em amostras com idades semelhantes 1,4. Campos. A o avaliarem a postura de 46 escolares de 9 a 18 anos de idade com sobrepeso e obesidade, encontraram 79% das meninas e 61% dos meninos com hiperlordose lombar. Outro estudo 5, com amostra de 131 crianças de 10 a 13 anos do Município de General Câmara, no Rio Grande do Sul, detectou 65% de jovens com aumento da curvatura lombar. Detsch. Verificaram a ocorrência de 66% de alterações posturais no plano sagital, em uma amostra de 495 estudantes de 14 a 18 anos da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul.</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título Genérico: Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes e esportes | N. ficha: 08 |
| SCHUBERT, Alexandre; JANUÁRIO, Renata S B. CASONATTO, Juliano; SONOO, Christi N. Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes e esportes. Rev Paul Pediatr 2013;31(1):71-6. | |
| <p>Diversos estudos têm evidenciado que a obesidade assumiu caráter epidêmico nas últimas décadas, na maioria dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Além disso, está bem documentado na literatura que seus efeitos atingem indistintamente todas as faixas etárias, de modo que a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes vem aumentando e está diretamente associada aos maiores riscos de morbidade e mortalidade na idade adulta.</p> <p>Nesse sentido, o aumento expressivo da massa corporal combinado ao sedentarismo está associado ao decréscimo da aptidão física, evidenciando prejuízos cardiorrespiratórios e de resistência muscular. Por outro lado, embora a obesidade seja uma doença de grande prevalência, seus determinantes psicossociais ainda não foram totalmente compreendidos.</p> | |

| | |
|--|--------------|
| Título Genérico: Influência do fortalecimento abdominal na função perineal, associado ou não à orientação de contração do assoalho pélvico, em Nulíparas. | N. ficha: 09 |
| KORELO, Raciele I G; KOSIBA, Célia R; GRECCO, Letícia; MATOS Rafaela A. Influência do fortalecimento abdominal na função perineal, associado ou não à orientação de contração do assoalho pélvico, em Nulíparas. Fisioter Mov. 2011 jan/mar;24(1):75-85 | |
| <p>Os exercícios abdominais aumentam a pressão intra-abdominal (PIA), comprimindo vísceras e distribuindo a carga para o assoalho pélvico (AP), e os aumentos na PIA afetam indiretamente a pressão sobre a bexiga urinária. Esse aumento da PIA é condição favorável para haver perda involuntária de urina em ocasiões em que as respostas da musculatura do assoalho pélvico (MAP) se encontram alterada.</p> <p>A contração da musculatura abdominal ocorre simultaneamente à contração do AP, demonstrando ação sinérgica abdomino-pélvica de maneira voluntária ou não. A maioria das atividades físicas não envolve contração voluntária desses músculos durante a realização de exercícios que aumentem a PIA.</p> <p>Pouco se sabe acerca do funcionamento dos músculos do períneo durante a prática de exercícios físicos. Portanto, mulheres que fazem exercícios sem realizar contração perineal não possuem, necessariamente, o AP forte e podem evidenciar a incontinência urinária (IU)</p> | |

| | |
|---|--------------|
| Título: Níveis de força-resistência abdominal e índice de massa corporal em alunos de 12 a 15 anos do município de Armazém, SC, Brasil | N. ficha: 10 |
| Delfino, Thayse; HUBER, Marcos P. Níveis de força-resistência abdominal e índice de massa corporal em alunos de 12 a 15 anos do município de Armazém, SC, Brasil. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires , Año 17, N° 178, Marzo de 2013. Acesso em 19 ago. 2014. | |
| <p>A musculatura abdominal é de suma importância para o trabalho harmonioso de todo o restante do corpo. Platzer (2008, p. 96), diz que “a estrutura básica da parede abdominal é formada por sua musculatura”, observa-se através dessa frase a grande importância que tem a musculatura abdominal fortalecida.</p> <p>Haja vista a importância da aptidão física relacionada à saúde; a relevância da averiguação do índice de massa corporal (IMC) em jovens e a observação de que o abdômen é uma região de grande importância para o equilíbrio e postura, notou-se a necessidade de identificar os níveis de força-resistência abdominal e o IMC em alunos de 12 a 15 anos do município de Armazém- SC.</p> | |