



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

MARIA GABRIELA LOPES DE OLIVEIRA

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA Á RESPEITO DA DIABETES E HIPERTENSÃO**

Brasília
2015

MARIA GABRIELA LOPES DE OLIVEIRA

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA Á RESPEITO DA DIABETES E HIPERTENSÃO**

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.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Elias Dantas

Brasília

2015

MARIA GABRIELA LOPES DE OLIVEIRA

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA Á RESPEITO DA DIABETES E HIPERTENSÃO**

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.

Brasília, Novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof.^a Dra. Renata Elias Dantas

Examinador: Prof.º Msc. Hety Lobo

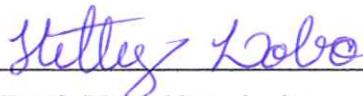
Examinador: Prof.º Msc. Rômulo de Abreu Custódio

ATA DE APROVAÇÃO

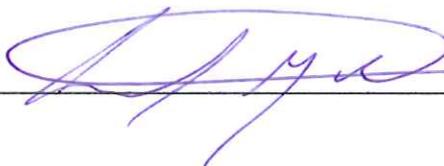
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica Maria Gabriela Lopes de Oliveira foi aprovada junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Nível de Conhecimento dos profissionais de Educação Física á Respeito da Diabetes e Hipertensão**.



Prof.ª Dra. Renata Elias Dantas
Presidente



Prof. Msc. Hety Lobo
Membro da Banca



Prof. Msc. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da Banca

Brasília, DF, 17 / 11 / 2015

RESUMO

Introdução: Com o passar dos anos, a evolução da Ciência e das pesquisas, foi mostrado a importância do exercício físico para a prevenção e controle de doenças crônicas, como a diabetes e a hipertensão. E cada vez mais a população está se conscientizando dessa importância e estão recorrendo as atividades físicas. Com isso é de extrema importância que os profissionais de educação física se qualifiquem cada vez mais a respeito, para que possam explorar esses grandes benefícios e que estejam capacitados para atenderem essa clientela que cresce a cada dia. **Objetivo:** Investigar o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. **Material e Métodos:** Foi feita uma pesquisa com 50 professores que atuam na Educação Física, com idade entre 25 e 45 anos. Foi aplicado um questionário, contendo onze questões, onde nove são de caráter fechado e duas abertas. **Resultados:** 89% dos professores pesquisados responderam corretamente á respeito da definição de diabetes e 96% corretamente sobre o conceito de hipertensão arterial. 100% dos entrevistados apontaram que indivíduos portadores de diabetes e/ou hipertensão podem praticar exercícios físicos regularmente. **Considerações Finais:** O estudo mostra que ainda se tem muito a conquistar á respeito do conhecimento dos Profissionais de Educação física na aplicação pratica dos exercícios físicos como método de tratamento e prevenção da diabetes e hipertensão arterial. Onde maior parte dos pesquisados apontaram a necessidade de uma formação continuada, maior interesse pessoal e insegurança como fatores de dificuldade para o trabalho com indivíduos portadores dessas patologias.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes, Hipertensão Arterial, Exercícios Físicos.

ABSTRACT

Introduction: Over the years, the evolution of science and research has shown the importance of physical exercise in the prevention and control of chronic diseases such as diabetes and hypertension. And more and more people are becoming aware of this importance and are resorting physical activities. This makes it extremely important that the Physical Education Professionals qualify more and more about it, so they can explore these great benefits and are able to meet this clientele that grows every day. **Objective:** To investigate the level of knowledge of physical education teachers about diabetes and Hypertension. **Material and Methods:** A survey was carried out with 50 teachers who work in physical education, aged between 25 and 45 years. A questionnaire with eleven questions, which nine are closed and two open characters has been applied. **Results:** 89% of teachers surveyed answered correctly will respect the definition of diabetes and 96% correctly on the concept of high blood pressure. 100% of respondents indicated that individuals with diabetes and / or hypertension can practice physical exercises regularly. **Considerations Finais:** The study shows that still have much to achieve will respect the knowledge of physical education professionals in the practical application of physical exercises as a method treatment and prevention of diabetes and hypertension. Where most respondents pointed to the need for continuing education, greater personal interest and insecurity as factors of difficulty in working with individuals with these diseases.

KEYWORDS: Diabetes, High Blood Pressure, Exercise.

1- INTRODUÇÃO

Diabetes melito é um grupo de doenças crônicas metabólicas, que são caracterizadas por uma elevação da concentração de glicose sanguínea (hipoglicemia), isso ocorre devido á defeitos na secreção de insulina e/ou da incapacidade de utilizar a insulina. Níveis normais de glicose no sangue em jejum, é de < 100 mg/dl . Níveis altos de glicose sanguínea pertinentemente colocam os indivíduos em risco de doenças micro e macrovasculares, e também neuropatias (periférica e autônoma) (ACMS, 2013).

Hipertensão arterial é definida como ter uma pressão arterial sistólica > 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica > 90 mmHg, tomar medicamentos anti-hipertensivos, ou ser diagnosticado por um médico, em pelo menos duas ocasiões diferentes onde o individuo apresente PA alta. A hipertensão aumenta o risco de DCV, derrame, insuficiência cardíaca, doença arterial periférica e de doença renal crônica (ACMS, 2013).

Há um grande número de indivíduos portadores de Diabetes e Hipertensão Arterial no Brasil. O exercício Físico apresenta resultados significantes na diminuição da pressão arterial, níveis insulínicos, risco cardiovascular e morbidade. Diante disso, se mostra a grande importância dos profissionais de Educação Física na prevenção da HAS, Diabetes Mellitus e inúmeras doenças crônicas degenerativas (GOMES, 2008).

A atividade física como método terapêutico deve ser utilizada corretamente e regularmente, assim sendo eficaz no tratamento e também no retardo do aparecimento da hipertensão. Sendo importante a atuação do profissional de Educação Física na prática adequada dos exercícios para que o tratamento seja otimizado (BEZERRA et al., 2011).

O acompanhamento e atendimento de indivíduos que possuem doenças crônicas como a Diabetes, estão no âmbito dos profissionais de Educação Física, assim sendo necessária uma melhor qualificação dos mesmos. Tendo em vista a

grande população que possui diabetes e frequentam as academias, os professores não apresentaram qualificação para trabalharem com esses indivíduos, sendo necessário um programa de capacitação desses profissionais (MONTEIRO et al., 2009).

A maior parte dos profissionais de Educação Física conhece a respeito do tratamento e prevenção da Diabetes, mas grande parte relata a falta de instrução para esse assunto na graduação, onde se mostra a importância de novos projetos pedagógicos para uma melhor abordagem desse tema, independentemente da área da licenciatura ou bacharel, pois ambas as áreas os profissionais vão se deparar com pessoas que tenham diabetes (TAVARES et al., 2010).

Os mitos são construídos e perpetuados pela cultura, onde muitas coisas são mistificadas. Os professores de Educação Física apresentaram concordância com muitos desses mitos a respeito da hipertensão, onde se mostra necessário uma melhor formação e capacitação desses profissionais, pois eles são responsáveis por cuidar da saúde dos indivíduos e perpetuar a verdade científica, e não mitos (BRITO et al., 2011).

Ressalta a necessidade de uma implantação de um programa de capacitação dos profissionais de Educação Física sobre a hipertensão, pois a maior parte não soube responder de uma maneira clara os conhecimentos que se necessita para trabalhar e atender essa população que possuem a hipertensão arterial. Tendo também uma necessidade de uma atenção maior nesse conteúdo no curso de graduação e um maior empenho dos professores em buscar o conhecimento e estarem sempre se atualizando (MONTEIRO et al., 2010).

É evidenciada a necessidade de implementação de um programa de capacitação para trabalharem com indivíduos portadores de diabetes tipo 1, essa doença vem aumentando cada vez mais, assim são necessários professores capacitados para desenvolverem uma prática eficaz. Para essa mudança é necessário que tenha maior interesse dos profissionais em busca de conhecimentos para o trabalho com esses grupos portadores de doenças crônicas, como a diabetes tipo 1 (MONTEIRO, 2009).

Os acadêmicos mostraram um bom nível de conhecimento sobre a diabetes e a associação ao exercício físico, porém se tem vários aspectos para melhorar, onde a graduação deve dar mais atenção na formação de profissionais capacitados e confiantes no trabalho com doenças crônicas como a Diabetes, visto a importância dos exercícios físicos para o tratamento e prevenção dessas doenças (KNUTH et al., 2007).

O objetivo desse estudo foi investigar o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão, e a utilização dos exercícios físicos como métodos de tratamento e prevenção.

2- MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como transversal de cunho exploratório. Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética do centro universitário de Brasília- UniCEUB com número de parecer 1.177.753. Seguiu-se as diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI. 1 e XI.2 da resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes as responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

2.1 Amostra

Participaram do estudo cinquenta professores de Educação Física do Distrito Federal, de ambos os sexos, com idade entre 25 e 45 anos.

O recrutamento foi realizado por meio de redes sociais e por e-mails. Em seguida aqueles que aceitarem participar receberam o TCLE e o questionário via e-mail.

2.2. Métodos

Foi utilizado um questionário, contendo onze questões, onde nove foram fechadas e duas abertas. O questionário foi realizado com perguntas próprias, baseadas no objetivo do estudo.

Foi realizada uma análise quantitativa e qualitativa, utilizando estatística descritiva e análise de frequência de dados, através do programa estatístico SPSS 20.0.

3. RESULTADOS

Observou-se que 89% dos profissionais de Educação física responderam corretamente á cerca da definição de diabetes e 11% erraram na definição da mesma (Figura 01).

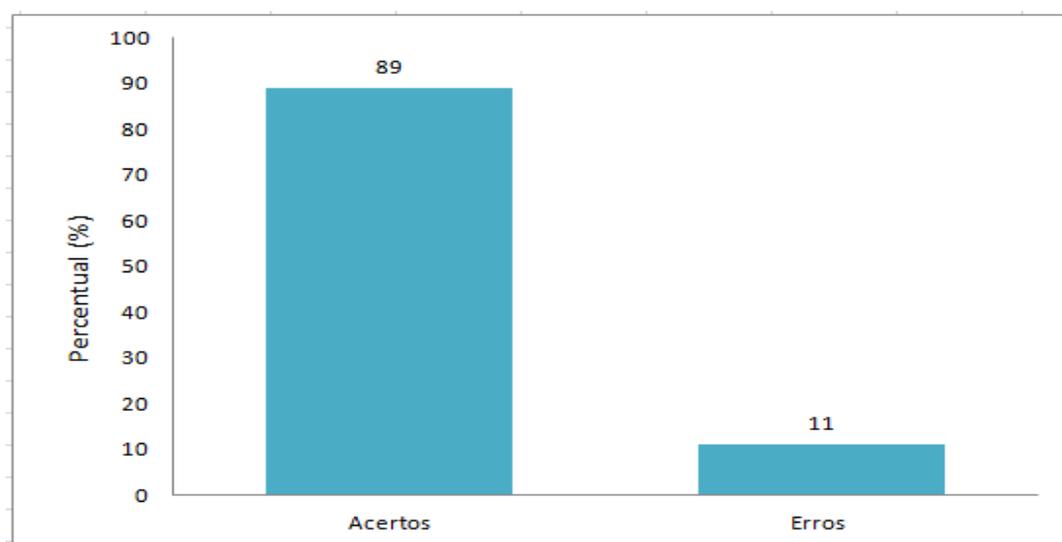


Figura 01: Conceito de Diabetes

Nota-se que 96% dos professores responderam corretamente á respeito do conceito de hipertensão e 4% erraram na definição do mesmo (Figura 02).

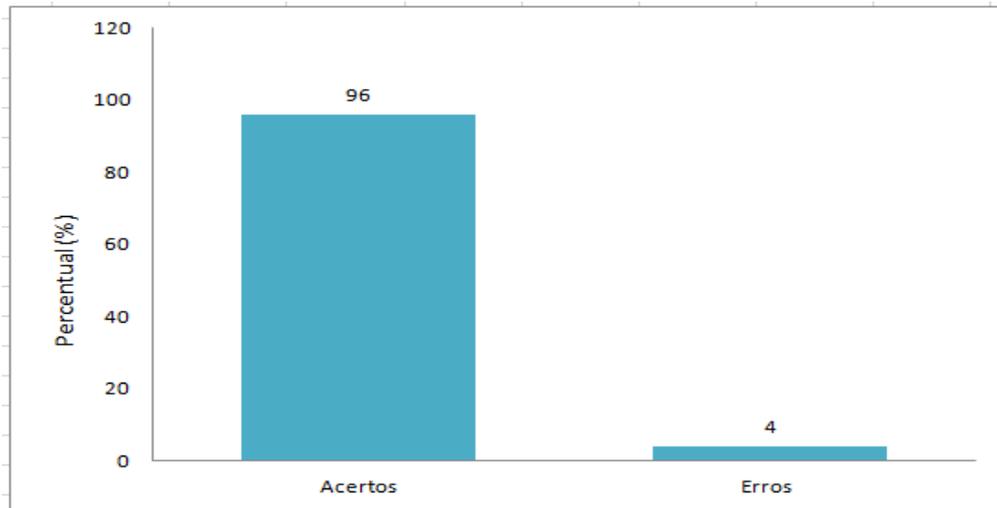


Figura 02: Conceito de hipertensão

Observou-se que 100% dos participantes afirmaram que indivíduos que possuem diabetes ou hipertensão arterial podem praticar exercícios físicos regularmente.

Nota-se que 68% dos professores responderam que hipoglicemia e hiperglicemia são respectivamente: valores elevados de glicose no sangue e valores baixos de glicose no sangue; já 18% responderam respectivamente: valores baixos de glicose no sangue e valores elevados de glicose no sangue. 14% não responderam. (Figura 03).

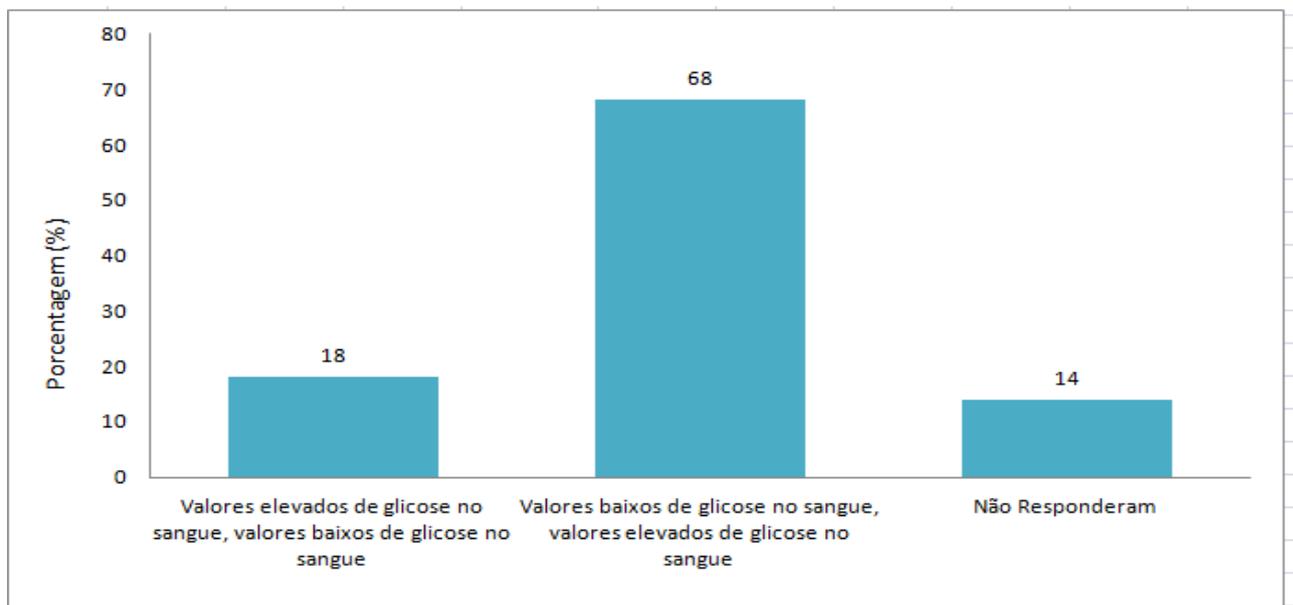


Figura 03: Hipoglicemia e Hiperglicemia

62% dos professores apontaram como efeito de hipertensão pós-exercício sobre a P.A. e 38% o efeito de hipotensão pós-exercício sobre a P.A. (Figura 04).

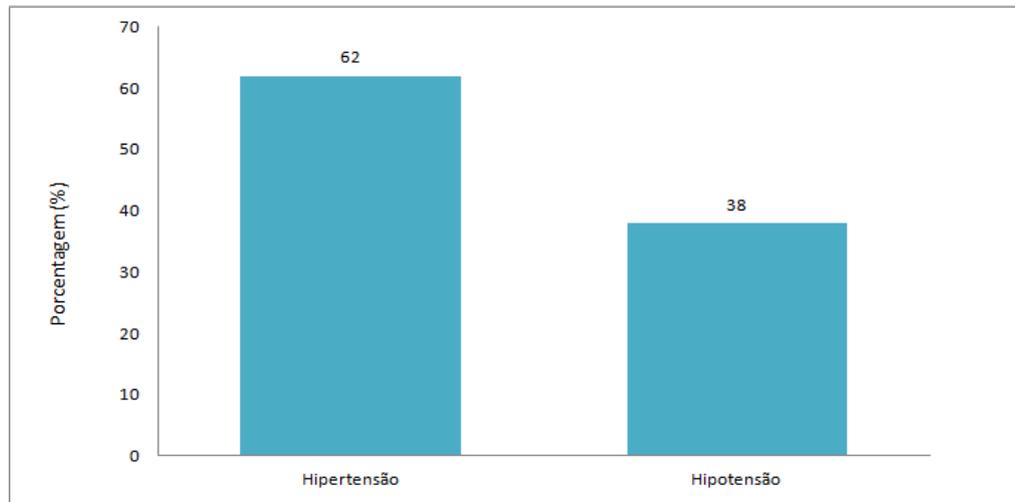


Figura 04: Efeitos pós-exercícios sobre a P.A.

Observou-se que 100% dos pesquisados consideram como Bom o efeito do exercício físico para indivíduos portadores de Diabetes.

Verificou-se que 100% dos professores consideram como Bom o efeito do Exercício físico para indivíduos portadores de Hipertensão Arterial.

Notou-se que 72% dos professores apontaram os Exercícios Aeróbios e Anaeróbios para serem utilizados na periodização de Indivíduos diabéticos, 16% exercícios Anaeróbios e 12% exercícios Aeróbios. (Figura 05).

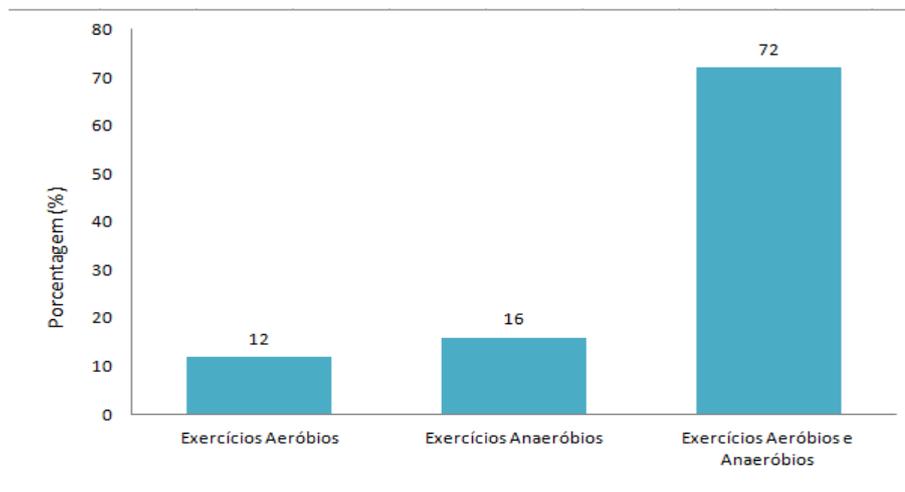


Figura 05: Exercícios para portadores de Diabetes

Nota-se que 72% dos professores apontaram os Exercícios Aeróbios e Anaeróbios para serem utilizados na periodização de Indivíduos hipertensos, 16% exercícios Anaeróbios e 12% exercícios Aeróbios. (Figura 06).

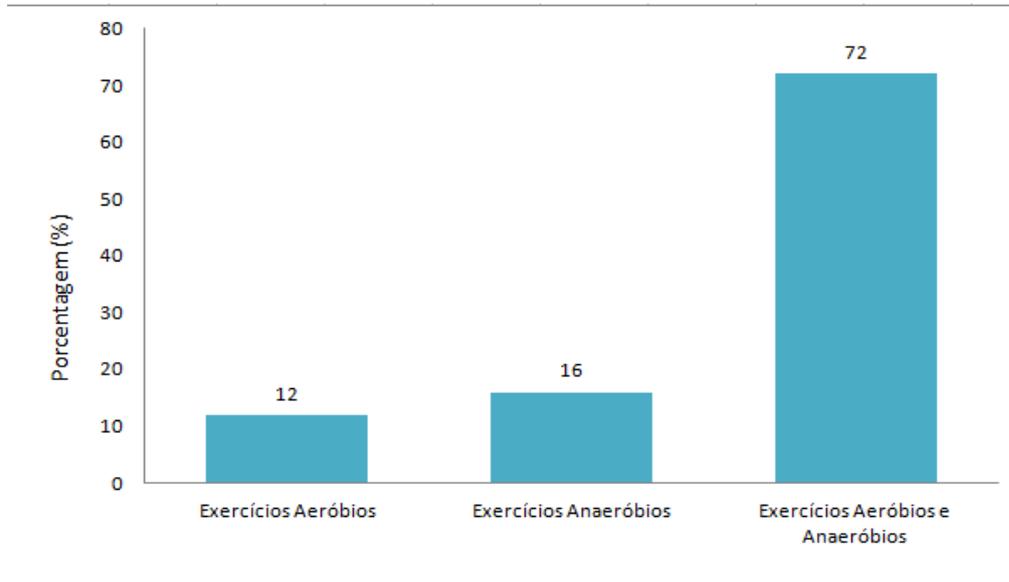


Figura 06: Exercícios para indivíduos Hipertensos.

Observou-se que 66% dos pesquisados apontaram a taxa glicêmica normal em jejum de < 100mg/dl, 24% < 120mg/dl, 10% não responderam. (Figura 07).

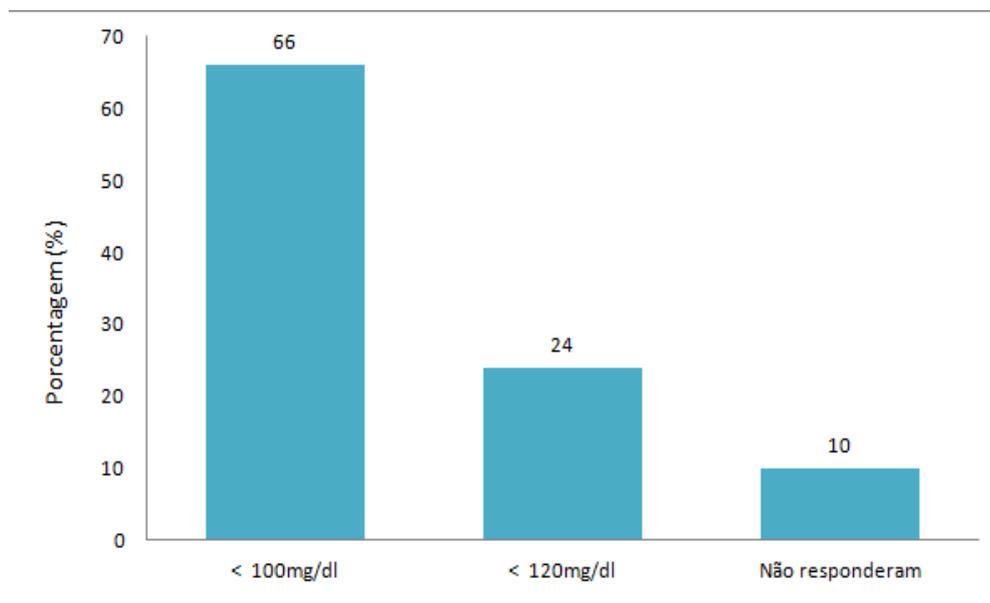


Figura 07: Taxa glicêmica normal em jejum.

Verificou-se que 54% dos professores apontaram como maior dificuldade na aplicação prática de exercícios físicos em indivíduos portadores de diabetes ou hipertensão arterial a falta de formação continuada, 48% falta de interesse pessoal, 26% insegurança e 14% assunto pouco abordado na graduação. (Figura 08).

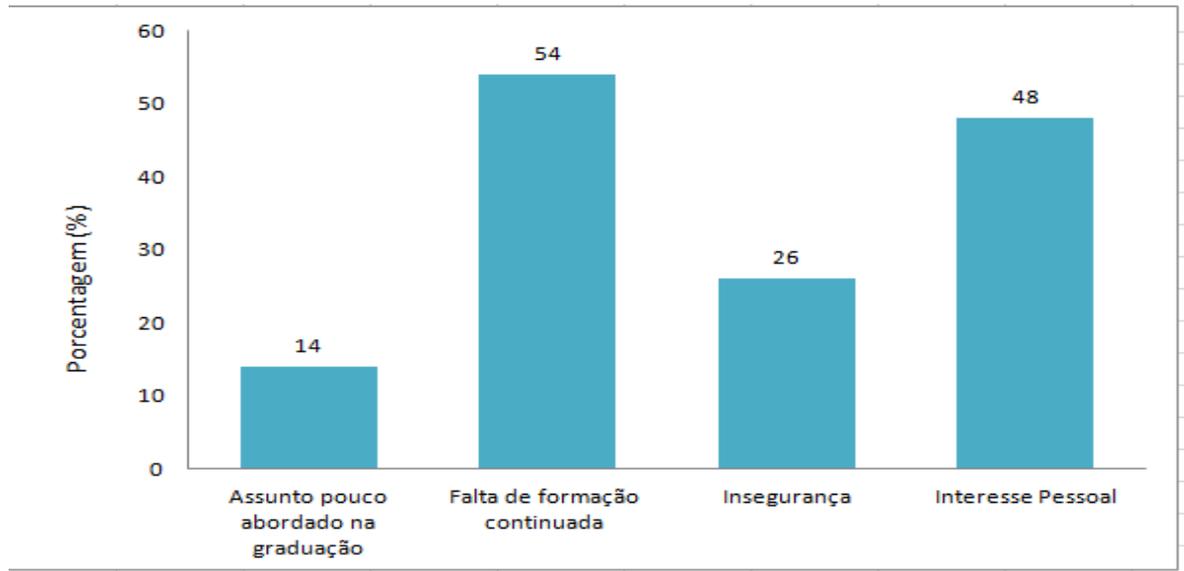


Figura 08: Dificuldades encontradas pelos profissionais para aplicar exercícios em portadores de doenças crônicas.

4- DISCUSSÃO:

Segundo Teixeira et al (2011), os professores de Educação Física responderam corretamente a definição de Diabetes, indo de encontro com o que mostra o presente estudo, onde 89% mostraram conhecimento correto sobre a definição da mesma.

Segundo ACMS 2009, hipertensão arterial é definida como ter uma pressão arterial sistólica (PAS) > 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) > 90mmHg, utilizar medicamentos anti-hipertensivos ou ter diagnóstico médico em pelo menos duas diferentes situações. No presente estudo 96% dos pesquisados responderam corretamente a respeito do conceito de hipertensão arterial.

Monteiro et al (2010) cita em seu estudo recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia, onde indivíduos hipertensos podem praticar exercícios físicos regularmente, desde que façam todos os exames clínicos prévios. Sempre

estando atentos a intensidade e volume do treinamento, sendo de intensidade moderada, realizados de 3 á 6 vezes por semana, com duração de 30min á 60min, com intensidade de 60% á 80% da FCmáx. E segundo Monteiro et al (2009), a prática regular de exercícios físicos ajudam a diminuir a massa gorda, manter o peso corporal, pode haver uma diminuição de remédios via oral como os hipoglicemiantes, diminui a resistência à insulina melhorando o controle glicêmico, e com todos esses fatores diminui o risco de maiores complicações para indivíduos diabéticos. No presente estudo 100% dos professores indicaram que indivíduos portadores de diabetes e/ou hipertensão podem praticar exercícios físicos regularmente.

Hipoglicemia é o nível de glicose sanguínea $< 70\text{mg/dl}$, sendo a mesma relativa, pode ocorrer quedas rápidas com o exercício, ou podem ocorrer sem causar sintomas perceptíveis. Os principais sintomas são tremores, fraqueza, suor anormal, formigamento da boca e dedos, fome, nervosismo e ansiedade. A hipoglicemia pode ocorrer tardiamente e aparecer até 12hs após o exercício, assim ressaltando a necessidade de verificação da glicemia também após as atividades físicas. Já na hiperglicemia, os principais sintomas são a poliúria, fadiga, fraqueza, sede aumentada e hálito cetônico. (ACSM, 9ª edição). Na presente pesquisa 68% dos professores indicaram corretamente a hipoglicemia e hiperglicemia, como valores baixos de glicose no sangue, e valores elevados de glicose no sangue respectivamente.

O exercício físico agudo e crônico geram efeitos hipotensores pós-exercícios, desde que sejam planejados e adequados, sempre monitorando volume e intensidade. Exercícios físicos de baixa intensidade provocam uma maior atenuação na hipertensão arterial. Uma única sessão de exercício causa um efeito hipotensor pós-exercício, ou seja, uma diminuição na pressão arterial, que perdura por até 24hs (Negrão et al, 2001). No presente estudo apenas 38% dos profissionais responderam corretamente o efeito pós-exercício na hipertensão arterial, sendo um efeito hipotensivo, e 100% responderam corretamente qualificando como bom o efeito dos exercícios físicos para indivíduos portadores de hipertensão arterial.

Tavares et al (2010), mostra em sua pesquisa que 100% dos pesquisados apontaram corretamente o efeito do exercício físico para indivíduos diabéticos, indo

de encontro com o presente estudo, onde 100% dos professores apontaram como Bom o efeito do exercício físico para portadores de Diabetes.

Knuth et al (2007) relata em sua pesquisa que os profissionais apontaram como exercícios indicados para indivíduos diabéticos os aeróbios e anaeróbios, indo de acordo com o presente estudo, onde a maior parte dos entrevistados também responderam como indicação os exercícios aeróbios e anaeróbios.

Em indivíduos hipertensos os exercícios aeróbios causam reduções na PA de repouso. Deve-se dar prioridade a exercícios aeróbicos, porém as atividades podem ser complementadas com treinamentos contra resistência de intensidade moderada (ACSM, 9ª edição). Na presente pesquisa 72% dos professores responderam corretamente, utilizando exercícios aeróbios e anaeróbios para indivíduos hipertensos.

Monteiro et al (2009) mostra em seu estudo que 94,7% dos profissionais pesquisados responderam incorretamente á respeito da taxa de glicemia em jejum, opostamente ao presente estudo, onde 66% responderam corretamente a taxa glicêmica em jejum.

Tavares et al (2010), mostra em sua pesquisa que 42,7% dos professores relatam que não tiveram uma formação adequada para se trabalhar com indivíduos portadores de diabetes, onde a presente pesquisa mostra que a maior dificuldade encontrada foi a falta de formação continuada (54%), e somente 14% como um assunto pouco abordado na graduação.

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo verificou que os professores de educação física são esclarecidos á respeito do conceito da Diabetes e Hipertensão Arterial, que eles estão cientes dos benefícios da prática de atividade física na prevenção e tratamento das mesmas. Porém ainda se tem um déficit de conhecimento em alguns conceitos e na inclusão efetiva dos exercícios para tratamento e prevenção, onde as maiores taxas de incidência de erros foram no efeito pós-exercício na H.A, e uma grande parte não soube responder corretamente á respeito de um conceito básico e essencial para portadores da Diabetes, que é o nível de glicemia em jejum.

Os professores apontaram como maior dificuldade na aplicação e utilização prática de exercícios físicos em indivíduos portadores de diabetes e/ou hipertensão, a falta de formação continuada, seguido por interesse pessoal, Insegurança e Assunto pouco abordado na graduação.

Sugere-se que sejam realizados mais estudos á respeito do conhecimento dos profissionais de educação física á respeito da diabetes e hipertensão, assim trazendo mais informações científicas e pontos que podem ser melhorados.

6 REFERÊNCIAS

BEZERRA, I. M. P.; SILVA, J. C.; GOMES, S. C. Mudanças nos aspectos sociais de hipertensos por meio da atividade física: desvelando a importância do profissional de educação física. **Rev. Sau. E Trans. Soc.**, Florianópolis, vol.2, n.1, pag. 56-54, Set./2011. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/1083>. Acessado em 18 de maio de 2014.

BRITO, A. de F.; OLIVEIRA, L. dos S.; SILVA, P. P. da C.; et al. Hipertensão e Exercício: Mitos e verdades na construção do Conhecimento em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Vol. 15, n.2, Pág. 177-182, Fev./2011. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/9910>. Acessado em 15 de maio de 2014.

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição/ American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos; 9ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara, 2014.

GOMES, M.I.D. **A importância do profissional de educação física no programa de atenção básica a hipertensão arterial sistêmica e ao diabetes mellitus**. 2008, monografia apresentada ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Porto Velho-RO. Disponível em: http://www.def.unir.br/downloads/1223_a_importancia_do_profissional_de_educacao_fisica_no_programa.pdf. Acessado em 14 de maio de 2014.

KNUTH, A. G.; BORGES, T. T.; HALLAL, P. C.; et al. Conhecimento dos acadêmicos de Educação Física sobre os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes. **R. Bras. Ci e Mov.**, Pelotas-RS, vol.15, n.4, pag. 7-14, Set./2007. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/771/773>. Acessado em 17 de maio de 2014.

MONTEIRO, L. Z.; SPINATO, I. L.; PINHEIRO, M. H. N. P.; et al. Exercício físico em crianças com diabetes mellitus tipo 1: conhecimento do profissional de educação física. **Dep. De Saúde Com. Da Fac. De Med.**, Universidade Federal do Ceará-UFC,

Agost./2009. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewArticle/897>. Acessado em 18 de maio de 2014.

MONTEIRO, L. Z.; SPINATO, I. L.; SILVA, C. A. da S.; et al. Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. Rev. Bras. **Cineantropan desempenho Hum.** , vol. 12, n. 4, pág. 262-268, Jan./2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n4/06.pdf>. Acessado em 16 de maio de 2014.

MONTEIRO, L. Z.; SPINATO, I. L.; SILVA, C; A. da P.; et al. Conhecimento do profissional de educação física frente á atuação com portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de Fortaleza, CE. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, V. 23, n.2, p. 135-42, Abr./Jun. 2009. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16717>. Acessado em 15 de maio de 2014.

NEGRÃO, E. C.; RONDON B. P. U. M.; Exercício Físico, hipertensão e controle barorreflexo da pressão arterial. **Rev. Bras Hipertens**, vol. 8, pag. 90-95, Jan./2001. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/8-1/010.pdf>. Acessado em 10 de março de 2015.

TAVARES, S. T.; GUIMARÃES, S. M.; PEREIRA, A. R.; ET AL. Conhecimento dos profissionais de educação física sobre os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento do diabetes. **Coleção Pesquisas em Educação Física**, Vol. 9, n.6, Set./2010. Disponível em: <HTTPS://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-9/vol9n6-2010/vol9n6-2010-pag-95a100.pdf>. Acessado em 14 de maio de 2014.

Anexos

Questionário

- 1- O que é Diabetes?
- 2- O que é hipertensão arterial ?
- 3- Indivíduos que tenham diabetes ou Hipertensão Arterial podem praticar exercícios físicos regularmente?
A-() Sim B-() Não
- 4- O que é hipoglicemia e hiperglicemia respectivamente?
A-() Valores elevados glicose no sangue , valores baixos de glicose no sangue.
B-() Valores baixos de glicose no sangue, valores elevados de glicose no sangue.
- 5- Quais os efeitos pós-exercício sobre a H.A?
A-() hipertensão B-() hipotensão
- 6- Como você considera o efeito do exercício físico para indivíduos com diabetes?
A-() Bom B-() Ruim C-() Irrelevante
- 7- Como você considera o efeito do exercício físico para indivíduos com Hipertensão Arterial?
A-() Bom B-() Ruim C-() Irrelevante
- 8- Qual ou quais exercícios físicos podem ser utilizados em uma periodização para indivíduos diabéticos?
A-() Exercícios Aeróbios B-() Exercícios Anaeróbios

9- Qual ou quais exercícios físicos podem ser utilizados em uma periodização para indivíduos com hipertensão?

A- () Exercícios Aeróbios

B- () Exercícios Anaeróbios

10- Qual taxa glicêmica normal em jejum?

A- () < 70mg/dl e > 99mg/dl

B- () < 80mg/dl e > 120mg/dl

C- () < 90mg/dl e > 130mg/dl

11- Visto a importância dos exercícios físicos na prevenção e controle de doenças crônicas como a diabetes e hipertensão arterial, qual a maior dificuldade na aplicação prática em indivíduos portadores das mesmas?

A- () Assunto pouco abordado na graduação

B- () Falta de formação continuada

C- () Insegurança

D- () Interesse Pessoal

TCLE

Nível de conhecimento dos Profissionais de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão

Instituição dos(as) pesquisadores(as): UniCEUB

Pesquisador(a) responsável [professor(a) orientador(a): Dr^a Renata Elias Dantas

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Maria Gabriela Lopes

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo desse estudo é investigar o nível de conhecimento dos profissionais de Educação Física a respeito da Diabetes e Hipertensão.

- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser professor na educação física.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder o questionário, contendo onze questões, que se leva em média 20 minutos para responder.
- O procedimento é de nove perguntas fechadas e duas abertas.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada através de redes sociais, escolas.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixo risco, como o constrangimento em responder as perguntas que são inerentes do procedimento de não responder quando isso acontecer.
- Medidas preventivas durante o questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre o nível de conhecimento dos profissionais de Educação Física a respeito da diabetes e hipertensão arterial.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade de Maria Gabriela Lopes com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail comitê.bioetica@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____

_____ Participante

Professora Dr^a Renata Elias /telefone institucional (61) 39661511

Maria Gabriela Lopes Mariagabi2006@hotmail.com

Endereço dos(as) responsável(is) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília

Endereço : SHCES Quadra 605, bloco D.

Bloco: /Nº: /Complemento: Cruzeiro Novo

Bairro: /CEP/Cidade: C.E.P.: 70.655-654

Telefones p/contato: (61) 8302-8511

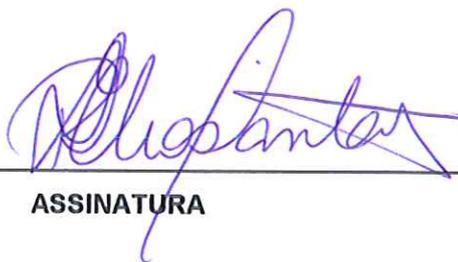
CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

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

Declaração de aceite do orientador

Eu Renata Elias Dantas, declaro aceitar orientar o a aluna Maria Gabriela Lopes de Oliveira no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 12 de 02 de 2015.



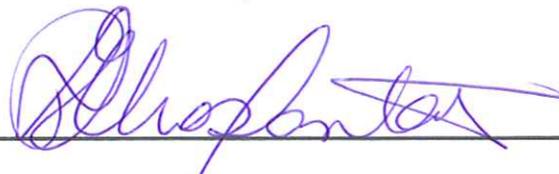
ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho Nível de Conhecimento dos Profissionais de Educação Física á respeito da Diabetes e Hipertensão, autorizar sua apresentação no dia 17/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Maria Gabriela Lopes de Oliveira, declaro ser a autora 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, 17 de 11 de 2015.



Orientando



FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Maria Gabriela Lopes de Oliveira RA:212374-69 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Nível de Conhecimento dos Profissionais de Educação Física á respeito da Diabetes e Hipertensão. No dia 17 /11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Maria Gabriela Lopes de Oliveira

ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Nível de Conhecimento dos Profissionais de Educação Física á respeito da Diabetes e Hipertensão, da aluna Maria Gabriela Lopes de Oliveira, autorizar sua apresentação no dia 17/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Maria Gabriela Lopes de Oliveira, RA 212374-69, aluna do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autora do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Nível de Conhecimento dos Profissionais de Educação Física á respeito da Diabetes e Hipertensão, 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, 19 de novembro de 2015.

Maria Gabriela Lopes de Oliveira

Assinatura do Aluno



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Nível de conhecimento dos Profissionais de Educação Física a respeito da Diabetes e Hipertensão.

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 47075115.9.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.205.117

Apresentação do Projeto:

Este projeto está relacionado ao "Nível de conhecimento dos Profissionais de Educação Física a respeito da Diabetes e Hipertensão". Há um grande número de indivíduos portadores de Diabetes e Hipertensão Arterial no Brasil. O exercício físico apresenta resultados significativos na diminuição da pressão arterial, níveis insulínicos, risco cardiovascular e morbidade. Diante disso, se mostra a grande importância dos profissionais de Educação Física na prevenção da HAS, Diabetes Mellitus e inúmeras doenças crônicas degenerativas. A atividade física como método terapêutico deve ser utilizado corretamente e regularmente, assim sendo eficaz no tratamento e também no retardo do aparecimento da hipertensão. Sendo importante a atuação do profissional de Educação Física na prática adequada dos exercícios para que o tratamento seja otimizado. O objetivo primário será investigar o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Aplicar questionário o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. E mostrar por meio da literatura a importância do profissional conhecer as doenças em questão. A metodologia descreve que serão recrutados 50 professores de Educação Física Escolar do Distrito Federal, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 50 anos. O recrutamento será realizado pelas redes sociais e por e-mails. Em seguida aqueles que aceitarem participar receberão o TCLE e o questionário via e-mail.

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: 1.205.117

O questionário possui 11 questões, sendo 2 abertas e 9 fechadas, que deverão ser respondidas e encaminhadas por email, juntamente com o TCLE devidamente assinado. No critério de inclusão está descrito que serão professores de Educação Física que atuam na escola e que assinem o TCLE. E o critério de exclusão professores que atuem na área há menos de um ano. Na metodologia de análise de dados está descrito que será uma análise quantitativa e qualitativa, utilizando estatística descritiva com análise de frequência de dados, por meio do programa estatístico SPSS 20.0.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário será investigar o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Aplicar questionário sobre o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Mostrar através da literatura a importância do profissional conhecer as doenças em questão. E o objetivo secundário será aplicar questionário e analisar o nível de

conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Mostrar através da literatura a importância do profissional conhecer as doenças em questão.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos são mínimos por se tratar de um questionário, mas se o professor se sentir constrangido, não precisará responder as perguntas, e os benefícios para a área de estudo sobre a importância do profissional de Educação Física estar qualificado para trabalhar com a prevenção e controle da diabetes e hipertensão. Mostrando e despertando o conhecimento e benefícios que o professor pode atingir utilizando o exercício físico.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Este projeto está relacionado ao "Nível de conhecimento dos Profissionais de Educação Física a respeito da Diabetes e Hipertensão". O objetivo primário será investigar o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Aplicar questionário o nível de conhecimento dos Professores de Educação Física a respeito da diabetes e Hipertensão. Mostrar através da literatura a importância do profissional conhecer as doenças em questão. serão recrutados 50 professores de Educação Física Escolar do Distrito Federal, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 50 anos. O recrutamento será realizado pelas redes sociais e por e-mails. Em seguida, aqueles que aceitarem participar receberão o TCLE e o questionário via e-mail. O questionário possui 11 questões, sendo 2 abertas e 9 fechadas, que deverão ser respondidas e encaminhadas por email, juntamente com o TCLE devidamente assinado. Na metodologia de

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: 1.205.117

análise de dados está descrito que será uma análise quantitativa e qualitativa, utilizando estatística descritiva com análise de frequência de dados, por meio do programa estatístico SPSS 20.0. O projeto apresenta mérito acadêmico e não apresenta qualquer conflito com as normas preconizadas na resolução que trata da pesquisa com seres humanos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes termos: Folha de rosto; TCLE; Projeto de pesquisa; Informações básicas do projeto; Orçamento; Cronograma; Critérios de inclusão e exclusão; Riscos e benefícios. Metodologia de análise de dados.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O pesquisador atendeu a pendência e, dessa forma, não há impedimentos para a aprovação do

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: 1.205.117

projeto, de modo que, o colegiado acata o parecer do relator.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.194.159/2015, tendo sido homologado na 14ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 14 de agosto de 2015.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle bacharel.docx	08/07/2015 13:21:54		Aceito
Outros	Questionário Bacharel.docx	08/07/2015 13:22:46		Aceito
Folha de Rosto	FP MARIA GABRIELA.pdf	09/07/2015 12:54:13		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_551870.pdf	09/07/2015 12:58:28		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto de campo Bacharel MARIA GABRIELA.docx	13/08/2015 10:49:22		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_551870.pdf	13/08/2015 10:49:57		Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 28 de Agosto de 2015

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