



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO

O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU

Brasília
2018

LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO

O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU

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. Ms. Rômulo de Abreu Custódio

Brasília
2018

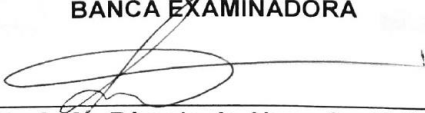
LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO

**O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E
FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU**

Folha de Aprovação do Trabalho de
Conclusão de Curso 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, DF, 08 / 06 / 2018


BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Presidente



Prof. Me. Filipe Dinato de Lima
Membro da banca



Prof. Me. André Almeida Cunha Arantes
Membro da banca

RESUMO

O Jiu-jitsu é uma arte milenar com sua origem apesar de contraditória, é atribuída à China, depois Índia e Japão, caracterizado por ter esforços descontínuos. No caso esforços de alta intensidade exigindo altas demandas de substratos energéticos com um curto intervalo. Verificar o comportamento da pressão arterial e frequência cardíaca após uma luta de jiu-jitsu. A amostra foi composta por 20 atletas separados em 2 grupos, 1ª grupo foi composto por 10 atletas com mais ou menos 1 ano de prática no jiu-jitsu e com idade média 22,6 anos e o 2ª grupo foi composto pelos atletas com mais de 3 anos de prática no jiu-jitsu e com idade média de 28.3 anos. Método: Foi aplicado um Par-Q e analisando a PA e a frequência cardíaca em repouso, logo após a luta e em mais 3 momentos e a frequência cardíaca foi analisada durante o exercício. Foram demonstrados por meio de gráficos, onde obtivemos valores razoáveis para a hipotensão arterial após o esforço monitorado 10°, 20° e 30° minutos em relação à frequência cardíaca não apresentamos resultados tão expressivos aos níveis de repouso após os 30° minutos.

Palavras-chave: Lutas. Jiu-jitsu. Hipertensão arterial. Atletas. Hipotensão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 MATERIAIS E MÉTODOS	7
2.1 Amostra	7
2.2. Métodos.....	7
3 RESULTADOS.....	8
4 DISCUSSÃO	11
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS.....	13
ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR	15
ANEXO B - CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....	16
ANEXO C - FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	17
ANEXO D - FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC	18
ANEXO E - FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....	19
ANEXO F: AUTORIZAÇÃO (autorização artigo biblioteca).....	20
ANEXO G - PARECER	21
ANEXO H – QUESTIONÁRIO	26

1 INTRODUÇÃO

O Jiu-jitsu é uma arte marcial que teve seu primeiro registro a mais de mil anos, porém sua origem trás convergência, é atribuída à China, depois Índia e Japão. No Brasil Hélio Gracie desenvolveu essa arte buscando novas filosofias, mostrando ao mundo que não era praticada só por samurais e pessoas com grandes valências físicas, mais sim por pessoas franzinas e de pouca força, que passou a ser considerada e denominada como uma nova arte marcial, (IDE; PADILHA, 2005).

O Jiu-jitsu é caracterizado por ter esforços descontínuos. No caso esforços de alta intensidade exigindo altas demandas de substratos energéticos com um curto intervalo podendo ser em uma posição de pausa ou com menor demanda energética. Visando todo o esforço que é utilizado na luta podemos usa-lo com uma estratégia de prevenção para varias doenças entre elas uma das que mais mata no Brasil, doenças cardiovasculares (RIBEIRO, et al. 2012) (PEREIRA, et al, 2011).

As técnicas do jiu-jitsu não consistem somente em força bruta, leva-se em consideração uma análise biomecânica e física, logo visam aperfeiçoar algumas valências, permitindo usar as habilidades do oponente contra ele mesmo, buscando um golpe mais limpo e técnico, (IDE; PADILHA, 2005).

Uma dessas prevenções pode ser iniciada com a hipotensão pós-exercício (PEH) é uma queda nos níveis pressóricos podendo se prolongar por horas após o exercício agudo. O conhecimento de PEH é potencialmente útil na concepção de estratégias de primeira linha contra a hipertensão, bem como para permitir uma maior compreensão da regulação da pressão arterial tanto na saúde como na doença, (MACDONALD, 2002).

Segundo as DBHA, são considerados hipertensos cuja pressão arterial sistólica (PAS) 140 mmHg para cima, e pressão arterial diastólica (PAD) seja igual ou superior que 90 mmHg, em duas ou mais ocasiões, na ausência de medicação anti-hipertensiva (ROSÁRIO, 2009).

No Brasil, HA atinge 32,5% (36 milhões) de indivíduos adultos, mais da metade de indivíduos com idade 60 a 80 anos compõem as estatísticas de 50% de mortes por doenças cardiovasculares no Brasil. As principais diretrizes de hipertensão arterial sistêmica ocupam-se desse tema pela sua relevância que para o estabelecimento adequadamente do diagnóstico se objective o melhor nível de

controle da pressão arterial (PA) com a finalidade de oferecer benefícios aos pacientes sobre tratamento (MONTEIRO; SOBRAL, 2004), (MALACHIAS, 2016).

A hipertensão arterial é uma doença multifatorial. Para o seu tratamento existem vários meios, mais a prática de atividade física vem sendo o mais utilizado, sabendo que a inatividade dos indivíduos contribui mais para doenças cardiovasculares. É sabido também que com a prática de atividades físicas regularmente e promovido uma redução nos riscos dessas doenças e consequentemente na PA (CORNELISSEN, 2005).

Verificar o comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca após uma luta de jiu-jitsu.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética e pesquisa do centro universitário de Brasília, seguindo as diretrizes éticas nacionais CAAE: 88016818.6.0000.0023, o número do PARECER: 2.671.860.

2.1 Amostra

Amostra foi composta por 20 indivíduos do sexo masculino atletas de jiu-jitsu com experiência na modalidade até um ano e acima de três anos na devida modalidade assim separados em 2 grupos. O grupo 1 sendo composto por 10 atletas da modalidade até um ano de prática com idade média de 22,6 anos, e o grupo 2 com 10 atletas com mais de três anos de prática na modalidade jiu-jitsu idade média 28,3 anos.

2.2. Métodos

Foi aplicado o Par-Q para analisar se os atletas têm alguma limitação ou alguma contra indicação médica e começaremos a coleta de dados que vai compor primeiro a análise da PA em repouso, e pressão arterial foi avaliada com o aparelho (Monitor de Pressão Arterial Techline Z-40), o atleta chegara e irá ficar 5 minutos sem conversar e sem se movimentar bruscamente para uma melhor precisão da análise da PA em repouso e da frequência cardíaca em repouso que foi avaliada com o monitor cardíaco polar ft7, outro marcador que será analisado, a frequência

cardíaca foi analisada a cada minuto de lutas e logo após a luta, junto com a PA que foi analisado a cada 10 minutos, 20 minutos e 30 minutos, após a luta.

3 RESULTADOS

Gráfico 1 - Comportamento da PAS e PAD nos período pré-atividade (5º minuto repouso).

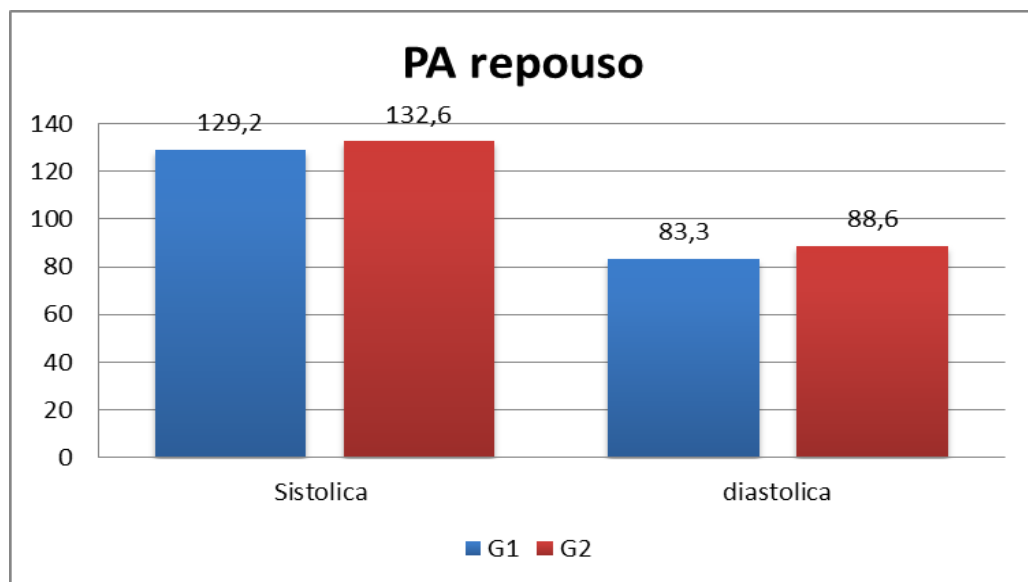


Gráfico 2 - Comportamento da PAS e PAD nos período pós-atividade, sendo visível o efeito hipotensor da PA logo após o esforço onde apresentou valores médios de 9 mmhg para PAS e 7 mmhg PAD.

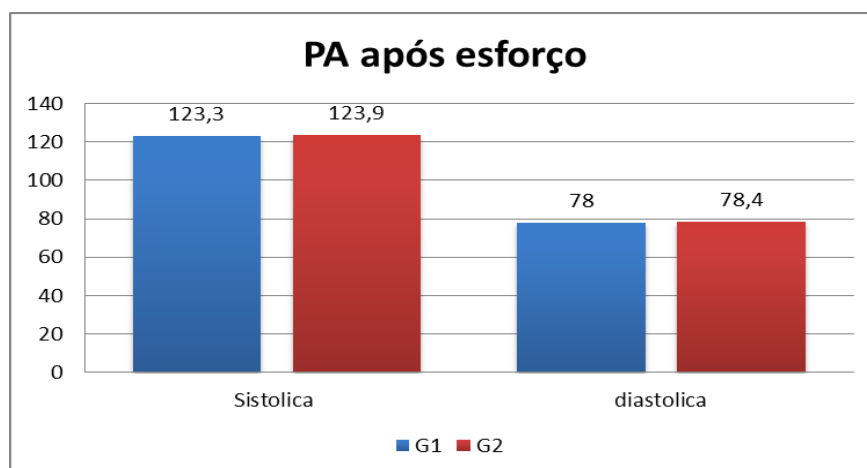


Gráfico 3 - Comparação da PAS e PAD nos período pós-atividade (10, 20, 30 minutos de recuperação) durante os 10 e 20 minutos da coleta a PA se manteve instável após os 30 minutos a PA houve um crescente razoável.

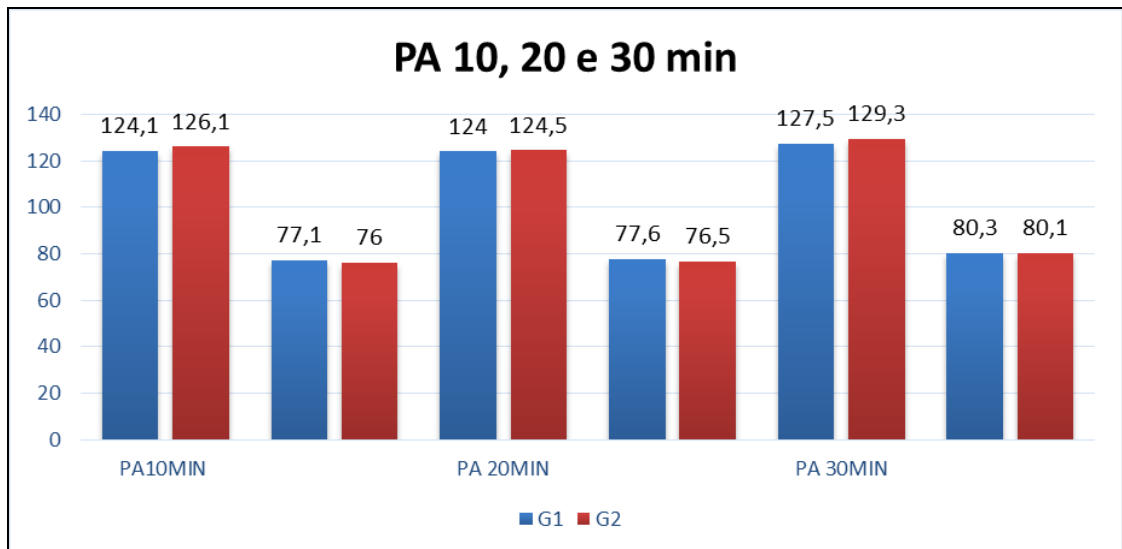


Gráfico 4 – valores da FC em repouso dos dois grupos aonde apresentaram valores parecidos.

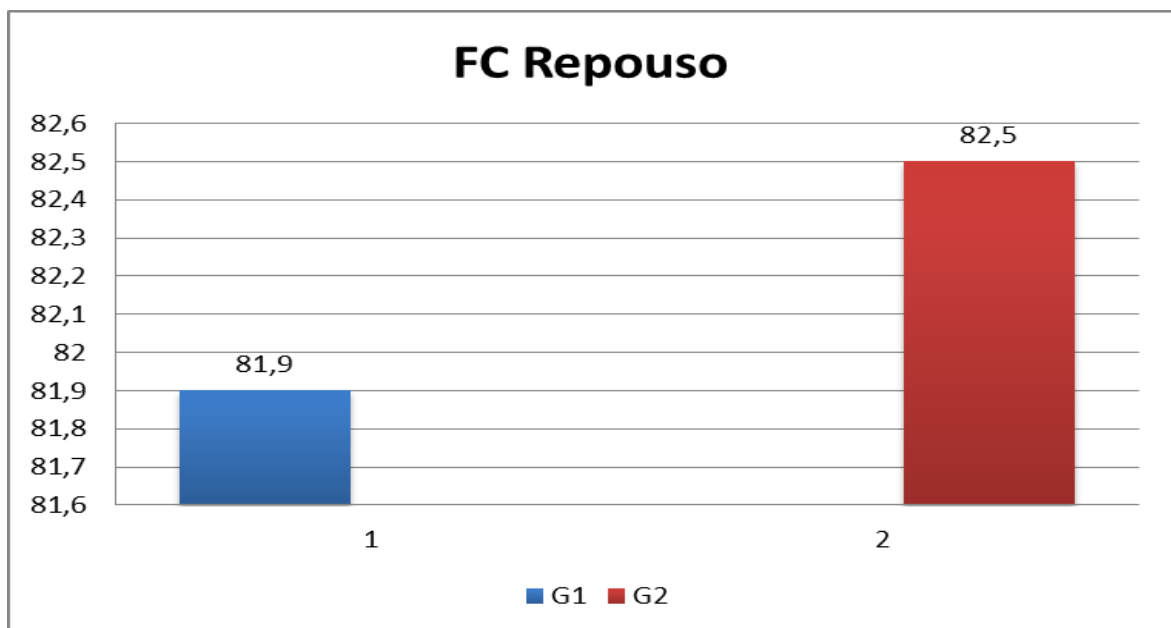


Gráfico 5 - Valores da média da FC após esforço demonstra uma pequena alteração entre os grupos.

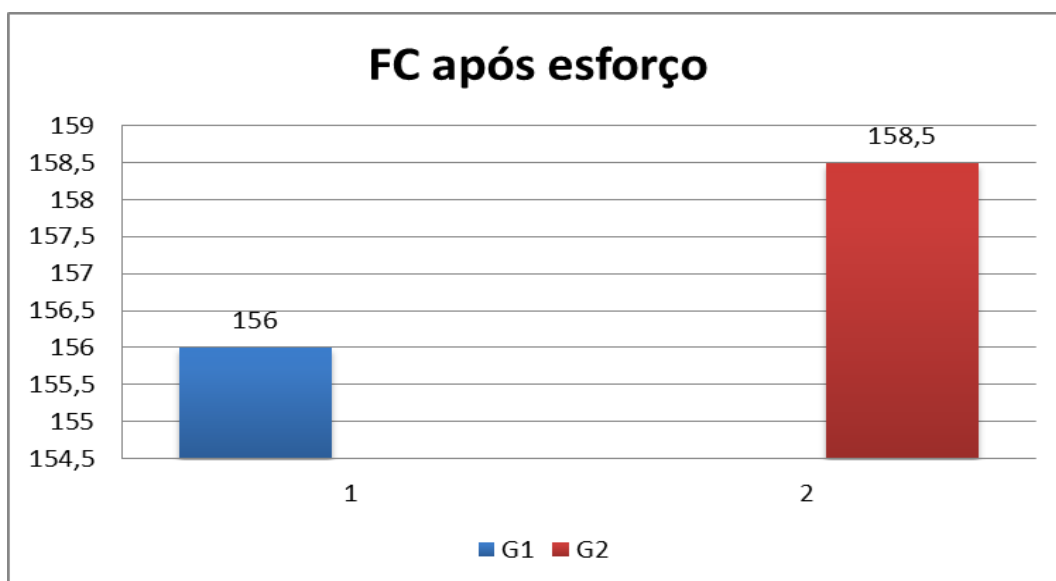


Gráfico 6 - Comparação da FC nos período pós-atividade (10, 20, 30 minutos de recuperação) demonstraram quedas já a partir da primeira análise, mais ao final dos 30 minutos ainda não apresentou valores de repouso.

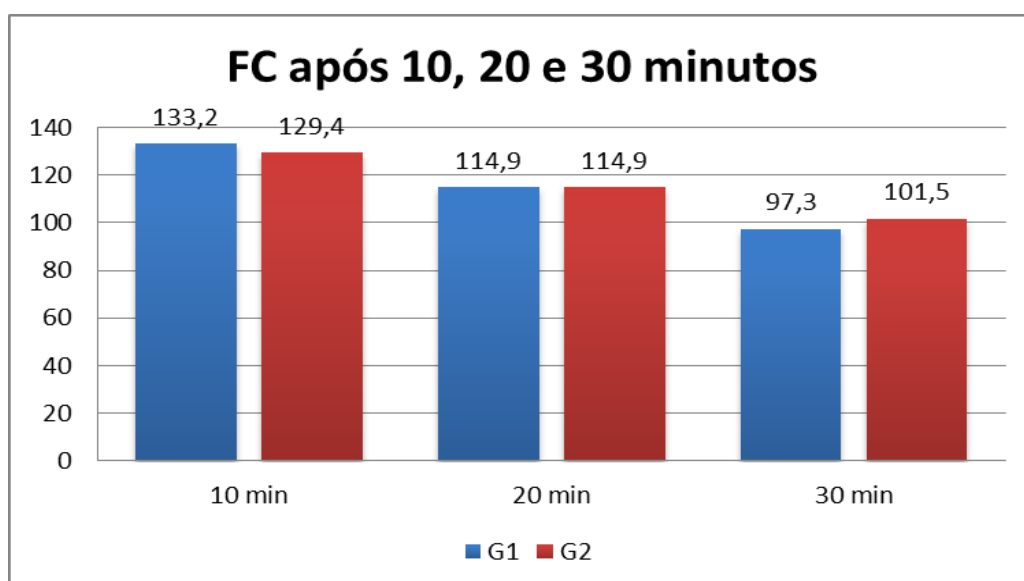
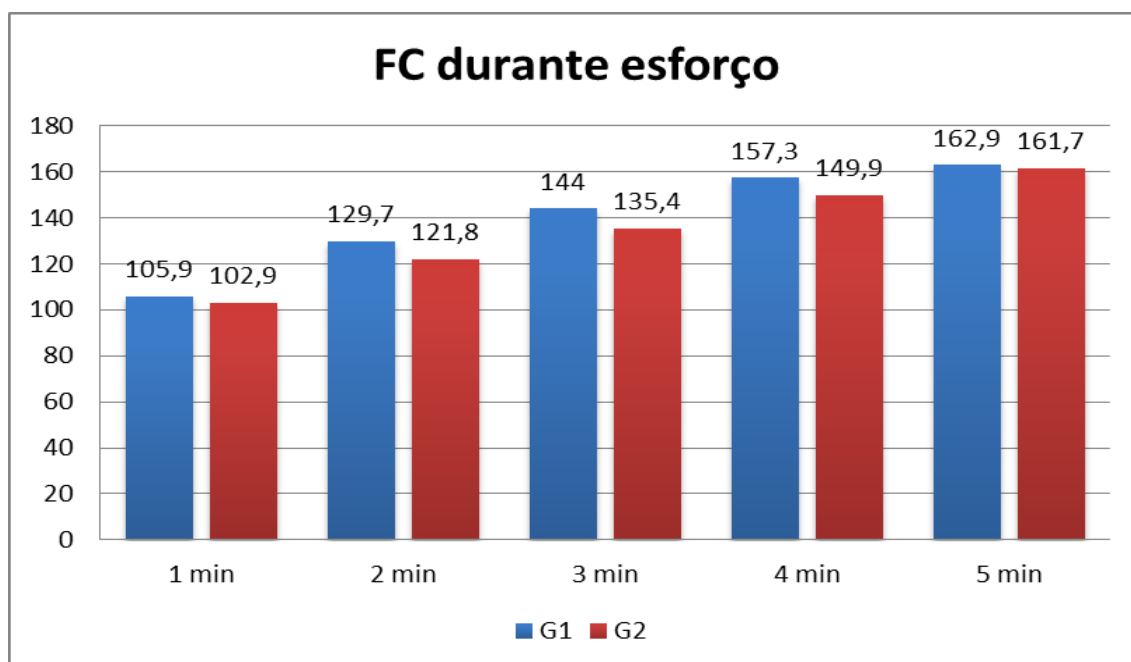


Gráfico 7 - Comportamento da FC nos períodos durante a luta (1° ao 5° minuto), apresentado no gráfico nos 2° ao 4° minuto foi onde apresentou maior diferença entre os grupos.



4 DISCUSSÃO

No presente estudo coletamos esses dados no período vespertino onde obtivemos valores da PA em repouso um pouco acima da média padrão, mais ou menos 10 mmhg da PAS e 6 mmhg PAD, não podendo levar a crer que esses indivíduos tenham algum tipo de patologia.

Em um estudo realizado por Muniz (et al, 2010), onde eles analisaram o comportamento da PA em dois turnos do dia matutino e vespertino, no período que apresentou variação de média de 10mmhg PAS e 8mmhg PAD corroborando assim para o desvio dos dois estudos onde sobre algumas influencias na coleta como o período do dia.

No estudo atual encontramos em uma única sessão de treinamento com duração de 5 minutos uma pequena queda nas médias da pressão arterial nos dois grupos submetidos à pesquisa.

Já no estudo produzido por Bennet (et al, 1984), encontraram em uma sessão de treinamento com tempo de 10 minutos baixa queda na PA demonstrando assim

não tem impacto significativo nos níveis da PA, mais que períodos maiores de tempo teria mais significância.

No estudo de Paschoal (et al, 2004), onde ele obteve a avaliação do comportamento da pressão arterial sistólica na fase de recuperação de uma atividade física dinâmica a 60% da FC submáx, ele encontrou já no terceiro minuto após o exercício que a PAS dos indivíduos já estava atingindo os níveis de repouso, nesse mesmo estudo ele encontrou resultados para pressão arterial diastólica onde ele obteve uma que por mais tempo.

Já nos resultados obtidos nesse presente estudo até a terceira aferição após exercício que foi exatamente 30 min após o esforço não tínhamos chegado aos valores médios da PA em repouso.

No aspecto da frequência cardíaca em repouso os dois grupos mostram médias muito próximas, lembrando que nesse estudo não analisamos outras variáveis com tempo de sono, alimentação outras praticas esportivas etc.

Em um estudo feito por Carter (et al, 2003), ele mostra que uma variável bem relevante na diminuição da FC em repouso seria a carga de treinamento onde tem relevantes achados. No estudo de Paschoal et al 2006, observou-se o comportamento da FC durante o exercício, e também no período pré-exercício a FC, sempre se manteve valores mais altos do que o estado de repouso (60-80bpm). Acredita-se, porém, que este aumento é devido à ansiedade antes do exercício.

Os resultados apresentados no estudo foram bem variados entre os grupos tanto se tratando da FC após o esforço e onde ao final dos 30 minutos a frequência ainda não tinha atingido os níveis normais da FC em repouso.

Confrontando os resultados dessas pesquisas encontramos um estudo de Terziotti (et al, 2001), onde analisaram o tempo de recuperação da FC, onde foi constatado que para essa redução depende de vários fatores tais como, as funções autonômicas, do nível de condicionamento físico e também da intensidade do exercício. A recuperação pode levar de uma hora após exercício leve ou moderado levando assim a crer que mesmo sendo um tempo muito pequeno de esforço o impacto de recuperação mesmo assim e alto.

A frequência cardíaca coletada no estudo foi verificada que houve um aumento gradual dos dois grupos, porém o grupo menos treino treinado na

modalidade apresentou uma maior crescente na variação da frequência cardíaca durante o esforço.

Corroborando com os dados desse estudo, Conceição e Silva (2007), realizaram uma pesquisa onde o resultado apresentado no estudo fica evidente uma relação da reposta da FC com o tempo de prática e habilidade técnica no jiu-jitsu. É inquestionável que a FC é um marcador muito utilizada em diversas práticas desportiva, para a prescrição e monitorização do treinamento, mais ainda e muito pouco evidente na literatura, tanto nos aspectos técnicos como fisiológicos envolvendo o esporte jiu-jitsu ainda é muito restrita.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Objetivo do estudo foi analisar o efeito hipotensor da pressão arterial ao final de um treino de jiu-jitsu. Concluimos com tudo que o jiu-jitsu por se tratar de uma atividade intermitente e um aliado para a hipotensão arterial em indivíduos treinados na modalidade como iniciantes nela, lembrando que um treino de jiu-jitsu pode ter um impacto maior no sistema por ter uma duração maior de treino, na literatura temos poucas pesquisas no meio das lutas, assim sendo indicado mais estudo nessa área de pesquisas sendo avaliadas outras variáveis assim colaborando para uma melhor adaptação dos treinos para um maior desenvolvimento tanto atlético com de vida para quem o pratica.

REFERÊNCIAS

BENNET, T.; WILCOX, R. G; MACDONALD, I. A. Post-exercise reduction of blood pressure in hypertensive men is not due to acute impairment of baroreflex ex function. **Clinical Science**. n. 67, p. 97-103, 1984.

CARTER, J. B.; BANISTER, E. W.; BLABER, A. P. The effect of age and gender on heart rate variability after endurance training. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 35, p. 1333-1340, 2003.

CONCEIÇÃO, R. R; SILVA, J. M. F. L. Estudo comparativo do número de arremessos e variações da frequência cardíaca em lutadores de jiu-jitsu de diferentes graduações de faixa. **Lecturas Educación Física y Deportes**, año 12, n. 109, 2007.

CORNELISSEN, V. A.; FAGARD, R. H. Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors. **Hypertension**. v. 46, n. 4, p. 667-675, 2005.

IDE, B. N.; PADILHA, D. A. Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do jiu-jitsu desportivo. **Lecturas Educación Física y Deportes**, año 10, n. 83, p. 6, 2005.

MACDONALD JR. Potential causes, mechanisms, and implications of post exercise hypotension. **Journal of Human Hypertension**. v.16, p. 225-236, 2002.

MALACHIAS, M. V. B. et al. 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial. **Arq Bras Cardiol**, v. 107, n. 3, p. 1-103, 2016.

MONTEIRO, M. F.; SOBRAL, F. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, p. 513-519, 2004.

MUNIZ, T. S.; MANUCHAQUIAN, L. M.; ANDRADE, T. S. Hipotensão pós-exercício de caráter aeróbio submetido a indivíduos hipertensos medicados, nos períodos matutino e vespertino. **RBPFEV-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 4, n. 19, 2011.

PASCHOA, D. C.; COUTINHO, J. F. S.; ALMEIDA, M.B. Análise da variabilidade da frequência cardíaca no exercício de força. **Revista da SOCERJ**. v.19, n.5. p. 385-390, 2006.

PASCHOAL, M. A. et al. Efeitos Agudos do Exercício Dinâmico de Baixa Intensidade sobre a Variabilidade da Frequência Cardíaca e Pressão Arterial de Indivíduos Normotensos e Hipertensos Leves. **Revista de Ciências Médicas**. Campinas. v. 13, n. 3. p. 223-234, 2004.

PEREIRA, R. F.; LOPES, C. R. e colaboradores. Cinética de remoção de lactato em atletas de Brazilian jiu-jítsu. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 5, n. 25, p. 34-44. 2011.

ROSÁRIO, T. M et al. Prevalência, controle e tratamento da hipertensão arterial sistêmica em Nobres-MT. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, v. 93, n. 6, p. 672-678, 2009.

RIBEIRO, A. G.; COTTA, R. M. M.; RIBEIRO, S. M. R. A promoção da saúde e a prevenção integrada dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Ciência e Saúde Coletiva**. v.17, n.1, p.7-17, 2012.

TERZIOTTI, P, et al. Post-exercise recovery of autonomic cardiovascular control: a study by spectrum and cross-spectrum analysis in humans. **European Journal of Applied Physiology**, v. 84, n. 3, p. 187-194, 2001.

ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES

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, (RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO), declaro aceitar orientar o(a) discente (LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO) no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 22 de Fevereiro de, 2018.

ASSINATURA

ANEXO B - CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO, 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 ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 08 de Junho de 2018.

Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvegado.

ANEXO C - FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCCFaculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO RA: 21753011 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU no dia 08 / 06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO
ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br

Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO D - FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCCFaculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTOÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU autorizar sua apresentação no dia 08 / 06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



ANEXO E - FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTOÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU autorizar a entrega da versão final no dia 12 / 06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO F: AUTORIZAÇÃO (autorização artigo biblioteca)Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física**AUTORIZAÇÃO**

Eu, LEIDYSON GOMES DE FIGUEIREDO RA 21753011, aluno (a) do Curso de Educação Física - Bacharelado do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado O COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE JIU-JITSU, 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, 08 de Junho de 2018.

Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br

Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alveado.

ANEXO G - Parecer

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: O EFEITO HIPOTENSOR DA PRESSÃO ARTERIAL EM ATLETAS DE JIU-JITSU.

Pesquisador: Rômulo de Abreu Custodio

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 88016818.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.671.860

Apresentação do Projeto:

- Objeto do estudo:

Amostra de 20 pessoas.

- Tipo de estudo:

Pesquisa transversal quantitativa.

- Descrição dos participantes:

A amostra será composta por 20 participantes atletas praticantes de Jiu-Jitsu.

- Instituição onde será realizado o estudo:

Centro Universitário de Brasília – UNICEUB.

- Procedimentos com os participantes:

Os participantes serão submetidos ao Par-Q para analisar se os atletas têm alguma limitação ou alguma contra indicação médica, e será iniciada a coleta de dados que vai compor primeiro a análise da PA em repouso: o atleta chegará e irá ficar 5 minutos sem conversar e sem se movimentar, para uma melhor precisão da análise da PA em repouso e da frequência cardíaca, outro marcador que será analisado. Serão feitas novas aferições logo após a luta, 10 minutos, 20 minutos e 30 minutos após.

- Instrumento de coleta de dados ou informações:

Par-Q e anotação das aferições da Pressão Arterial e da Frequência Cardíaca dos participantes.

- Critérios de inclusão e exclusão ou critério de seleção de participantes:

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

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 2.671.860

Crêterios de inclusãõ: serãõ incluãidos na pesquisa todos os atletas que se habilitaram a participar e preencher os Par-Q e nãõ apresentarem qualquer contra indicaçãõ mãdica.

Crêterio de Exclusãõ: Serãõ excluãidos do estudo os atletas que por um acaso tenham respondidos pelo menos 3 ou mais questões negativas no par-Q, que tenham alguma tipo de doençã cardiovascular.

- Destino do material obtido/informações apõs a pesquisa:

Os dados e informações obtidos para a pesquisa ficarãõ guardados sob a responsabilidade do pesquisador Leidyson Gomes de Figueiredo com a garantia de manutençãõ do sigilo e confidencialidade, e serãõ destruãidos. Os resultados deste trabalho poderãõ ser apresentados em encontros ou revistas cientãficas. Entretanto, ele mostrarã apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome, instituiçãõ a qual pertence ou qualquer informaçãõ que esteja relacionada com a privacidade do participante.

Objetivo da Pesquisa:

- Objetivo primãrio:

Verificar o comportamento da pressãõ arterial apõs uma luta de jiu-jitsu.

- Objetivo secundãrio:

Analisar os benefãcios do jiu-jitsu na reduçãõ da pressãõ arterial põs-treino. Aplicar o Par-Q para os atletas. Analisar os dados coletados. Confrontar e discutir os resultados com a literatura sobre o tema abordado no presente estudo.

Avaliaçãõ dos Riscos e Benefãcios:

Descriçãõ que consta no projeto:

- Riscos:

Durante a coleta de dados os pesquisados podem sentir algum desconforto fãsico e/ou emocional.

- Benefãcios:

A partir da interpretaçãõ dos dados e resultados obtidos, os treinadores e tãcnicos da modalidade jiu-jitsu poderãõ intervir de forma mais eficiente.

Comentãrios e Considerações sobre a Pesquisa:

- O estudo busca produzir e desenvolver conhecimento cientãfico de modo prãtico, a respeito da prãtica do Jiu-Jitsu, e que poderã ser aproveitado em benefãcio dos praticantes e treinadores desta luta.

- O cronograma do Projeto apresenta datas compatãveis e viãveis.

- Os instrumentos de coleta de dados serãõ a aplicaçãõ do Par-Q e as aferições da pressãõ arterial

Endereçõ: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1ª andar

Bairro: Setor Universitãrio

CEP: 70.790-075

UF: DF

Municãpio: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 2.671.860

e da frequência cardíaca. Porém, não identificamos a apresentação do teste Par-Q, a ser aplicado nos participantes.

- A pesquisa pode causar algum constrangimento nos participantes, ou pode ocorrer algum mal-estar, conforme descrito nos Riscos. Pesquisador se compromete em manipular as informações com máximo cuidado e zelo e assegurar a integridade dos participantes.

- A Pesquisa será custeada por financiamento próprio e sem patrocinadores. O orçamento da pesquisa é aceitável e está de acordo com o trabalho proposto.

- O pesquisador possui currículo Lattes ativo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados Folha de Rosto, Termo de Aceite Institucional, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), Termo de Assentimento e o teste Par-Q. Os termos apresentados estão corretos.

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: 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.

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

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 2.671.860

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O Projeto está adequado para começar a coleta de dados.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo aprovado ad referendum pelo CEP-UniCEUB, com parecer N° 2.671.795/18, tendo sido homologado pela coordenação em 23 de maio de 2018.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1086642.pdf	15/05/2018 17:59:08		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	15/05/2018 17:58:13	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Outros	parq.pdf	15/05/2018 17:57:19	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	17/04/2018 11:56:12	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	assentimento.pdf	13/04/2018 09:19:57	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	07/03/2018 08:16:55	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.docx	07/03/2018 08:15:13	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

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

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 2.671.860

BRASILIA, 23 de Maio de 2018

Assinado por:
Marilia 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

ANEXO H – Questionário

PAR-Q

Physical Activity Readiness Questionnaire
QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica antes do início da atividade física. Caso você marque um SIM, é fortemente sugerida a realização da avaliação clínica e médica. Contudo, qualquer pessoa pode participar de uma atividade física de esforço moderado, respeitando as restrições médicas.

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com maior frequência e regularidade no seu dia a dia.

O bom senso é o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada questão e marque SIM ou NÃO.

SIM	NÃO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar de atividades físicas?

Declaração de Responsabilidade

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.

Nome do(a) participante:

Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:

Data

Assinatura
(Assinatura do Responsável no caso de menor de 18 anos)