



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

VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA

**FORÇA E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE
GINÁSTICA ARTÍSTICA**

Brasília
2019

VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA

**FORÇA E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE
GINÁSTICA ARTÍSTICA**

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

Brasília
2019

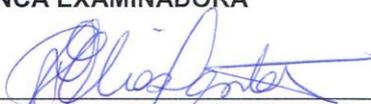
VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA

**FORÇA E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE
GINÁSTICA ARTÍSTICA**

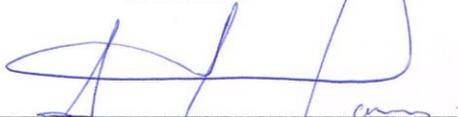
Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado
em Educação Física pela Faculdade
de Ciências da Educação e Saúde
Centro Universitário de Brasília –
UnICEUB.

BRASÍLIA, 18 de NOVEMBRO de 2019

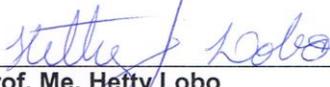
BANCA EXAMINADORA



Prof. Drª. Renata Aparecida Elias Dantas
Orientador



Prof. Me. Sergio Adriano Gomes
Membro da banca



Prof. Me. Hetty Lobo
Membro da banca

VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA

RESUMO

A Ginástica Artística (GA) é um esporte individual disputado em quatro provas no feminino: salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave e solo. O treinamento pode ser descrito como um processo abrangente que engloba áreas distintas de atuação que visam ao aperfeiçoamento do atleta no plano físico, mental, técnico e tático. O objetivo principal desse estudo foi verificar o nível de força e flexibilidade em atletas de Ginástica Artística, que praticavam o esporte a no mínimo 2 anos. Os dados do teste de força foram coletados a partir do teste de impulsão vertical, e horizontal e para medir a flexibilidade foi usado o flexiteste. Participaram do estudo 22 atletas com faixa etária de 9 a 17 anos. A média para a flexibilidade foi de $53,80 \pm 1,93$, para força de membros inferiores MMI1 foi $31,5\text{cm} \pm 8,70$ e para força de membros inferiores MMI2 $1,68\text{m} \pm 0,24$. A partir dos resultados apresentados, conclui-se que as atletas de Ginástica Artística do presente estudo obtiveram bons níveis de flexibilidade e de força de membros inferiores.

Palavras-chave: Ginástica Artística, Força, Flexibilidade.

1 INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA) é um esporte individual disputado em quatro provas no feminino: salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave e solo. O treinamento pode ser descrito como um processo abrangente que engloba áreas distintas de atuação que visam ao aperfeiçoamento do atleta no plano físico, mental, técnico e tático (TRICOLI; SERRÃO, 2005).

Segundo Arkaev e Suchilin (2004), uma sessão de treino de GA consiste, geralmente, de três partes principais: o aquecimento, que inclui exercícios de desenvolvimento e movimentos acrobáticos básicos; a parte básica, que envolve o trabalho em aparelhos; e a parte final, que inclui a preparação física específica e atividades de recuperação como o alongamento ou relaxamento. McNeal e Sands (2002) citam que uma sessão típica de GA inclui aquecimento geral e específico, força e flexibilidade e o trabalho em todos os aparelhos.

A força é uma das capacidades físicas mais trabalhadas e treináveis na GA e melhora facilmente em iniciantes através de trabalho específico (HAINES, 1989). Outra forte razão para desenvolver força é seu papel na prevenção de lesões por overuse (TRICOLI; SERRÃO, 2005).

De acordo com Gadjos (1980), técnica e postura ideais, precisão, amplitude de movimento e facilidade na execução dos movimentos são evidências do nível técnico dos ginastas. E, assim como a força, um nível considerável de flexibilidade é essencial para o sucesso na GA competitiva em virtude da demanda desse em muitos movimentos (PUBLIO, 1983). A qualidade técnica, a apresentação geral e a estética podem ser superiores se a flexibilidade for desenvolvida regularmente (ARAÚJO, 1998).

O objetivo deste estudo foi verificar o nível de força de membros inferiores e a flexibilidade em atletas praticantes de Ginástica Artística.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB e aprovado: CAAE 16381219.5.0000.0023, parecer nº3.479.170. Para o registro dos dados os

participantes receberam informações sobre a pesquisa, sobre a forma de realização dos testes e assinaram um termo de consentimento de participação e publicação dos resultados, conforme Resolução 466/12 CNS/MS do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas em seres humanos.

2.2 Amostra

Participaram desse estudo 22 atletas do sexo feminino com faixa etária entre 9 a 17 anos que praticavam ginástica a no mínimo 2 anos.

2.3 Métodos

Para caracterização da amostra as atletas foram medidas a sua altura e peso de forma individual, seguindo o seguinte protocolo: Para a mensuração do peso foi utilizada uma balança eletrônica portátil, a precisão da balança empregada no estudo foi avaliada previamente. Avaliações semelhantes foram realizadas no decorrer do trabalho de campo. Para a mensuração da estatura foi utilizado um estadiômetro portátil, com trena retrátil, de extensão até 210 cm com precisão de 0,1 cm. A estatura de cada pessoa foi registrada em centímetros.

O Flexiteste inclui 20 movimentos articulares graduados de 0 a 4 pontos. É um método para a medida e a avaliação da mobilidade passiva de 20 movimentos articulares e em que cada um deles é quantificado em uma escala ordinal de 0 a 4, contemplam esses dois aspectos importantes, ao permitir concomitantemente a obtenção de um escore global denominado de Flexíndice e a análise individualizada e comparativa para cada um dos 20 movimentos estudados. O Flexiteste é o único método de avaliação da flexibilidade que incorpora o estudo de índices de variabilidade da mobilidade articular, permitindo identificar o grau de homogeneidade na mobilidade passiva dos diversos movimentos articulares (ANEXO IV). Sendo eles:

I – Flexão dorsal do tornozelo; II- Flexão plantar do tornozelo; III- Flexão do joelho; IV – Extensão do joelho; V – Flexão do quadril; VI – Extensão do quadril; VII – Adução do quadril; VIII – Abdução do quadril; IX – Flexão do tronco; X – Flexão lateral do tronco; XI – Extensão do tronco; XII – Flexão do punho; XIII – Extensão do punho; XIV – Flexão do cotovelo; XV – Extensão do cotovelo; XVI – Adução posterior do ombro a partir de 180° de abdução; XVII – Adução posterior ou extensão do ombro; XVIII – Extensor posterior do ombro; XIX – Rotação lateral do

ombro a 90° de abdução do ombro; XX - Rotação medial do ombro a 90° abdução do ombro

O cálculo foi feito a partir dos resultados obtidos. Alcançada a amplitude máxima, compara-se a posição obtida como os mapas de avaliação desenhados para cada um dos 20 movimentos. Não há valores intermediários, nem a medida é feita pelo valor que mais se aproxima. A determinação do Flexíndice por cálculo mental é muito simplificada se limitarmos a considerar os movimentos cujas pontuações diferiam de 2, partindo do valor de 40 pontos e adicionando 1 ponto para cada valor 4 e, analogicamente subtraindo 1 e 2 pontos, respectivamente, para cada movimento em que forem obtidos os valores 1 e 0 (p. ex., 2 movimentos com pontuação 3, um movimento com pontuação 4 e dois outros com pontuação 1; todos os demais foram avaliados como 2. Tem-se então $40 + (2 \times 1) + (1 \times 2) - (2 \times 1) = 42$ pontos) (ARAÚJO, 1956)

O Teste de força explosiva (impulsão vertical) foi utilizado para medir a força muscular dos membros inferiores. Para a realização do teste de impulsão vertical será fixada uma fita métrica de três metros em uma parede lisa. O avaliado se posicionou lateralmente à superfície graduada, com as plantas dos pés totalmente apoiadas sobre o solo, e com um braço completamente estendido acima da cabeça, onde foi marcado o ponto mais alto alcançado com o dedo médio (3 tentativas). Para facilitar a marcação, utilizamos pó de giz na extremidade dos dedos. Iniciando da posição ortostática, a execução se constituirá em flexionar as pernas e executar a impulsão contra movimento, com auxílio dos braços, e tocar o ponto mais alto possível na parede. O valor foi calculado pela diferença da maior altura alcançada (com salto) e a altura parado, com os valores expressos em centímetros (GUEDES, 2006).

Já o Teste de força explosiva (impulsão horizontal) foi utilizado para medir a força dos membros inferiores por meio do desempenho em se impulsionar horizontalmente para frente sem corrida de aproximação. Sendo utilizada uma fita métrica no solo e a partir da posição inicial anteriormente a fita demarcada com os pés paralelos e afastados à largura dos quadris, o avaliado realizou um salto à frente, com impulso simultâneo das pernas, saltando o mais longe possível. A movimentação do tronco e dos braços ficou a critério do avaliado, sem se movimentar após a aterrissagem sobre o solo até que a leitura da medida seja realizada. O avaliado teve três oportunidades para demarcar o melhor dos três

resultados alcançados, entre a linha de partida e a linha do calcanhar que tocou no solo após o salto (GUEDES, 2006).

2.4 Análise Estatística

Foram realizadas análises de médias e desvios- padrão utilizando o programa BIOESTAT 5.0.

3 RESULTADOS

A idade média das atletas participantes foi de $12,04 \pm 2,14$ anos de idade, e o índice de massa corporal foi de $18,46 \pm 2,79$ kg/m^2 (Tabela 1).

Tabela 1 Caracterização da amostra

Participantes	Idade (anos)	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (Kg/m^2)
Meninas	$12,04 \pm 2,14$	$41,14 \pm 9,94$	$1,49 \pm 0,10$	$18,46 \pm 2,79$

As atletas obtiveram um percentil médio para o flexiteste de $53,80 \pm 1,93$, para força de membros inferiores no teste de impulsão vertical $31,5 \pm 8,70$ cm, e para o de teste impulsão horizontal $1,68 \pm 0,24$ cm.

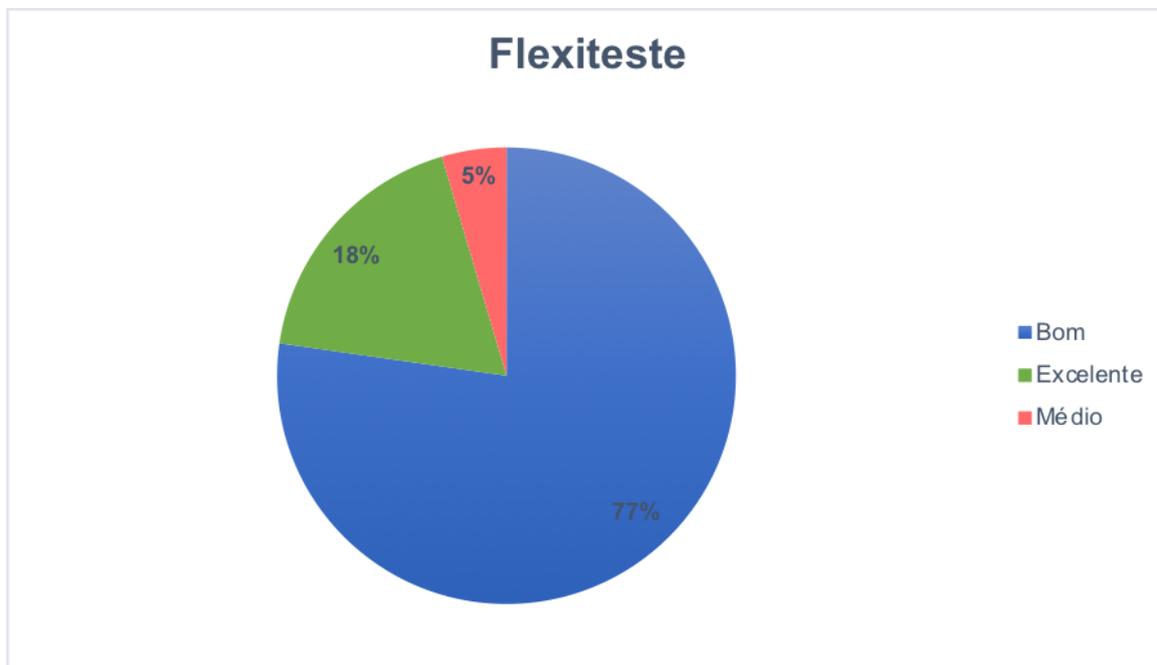
Tabela 2 Médias e desvios padrão dos testes de flexibilidade e força de membros inferiores (MMI)

Participantes	Flexiteste (escores em percentil)	Força de MMI1 (cm)	Força de MMI2 (cm)
Meninas	$53,80 \pm 1,93$	$31,5 \pm 8,70$	$1,68 \pm 0,24$

MMI1=teste de impulsão vertical; MMI2=teste de impulsão horizontal

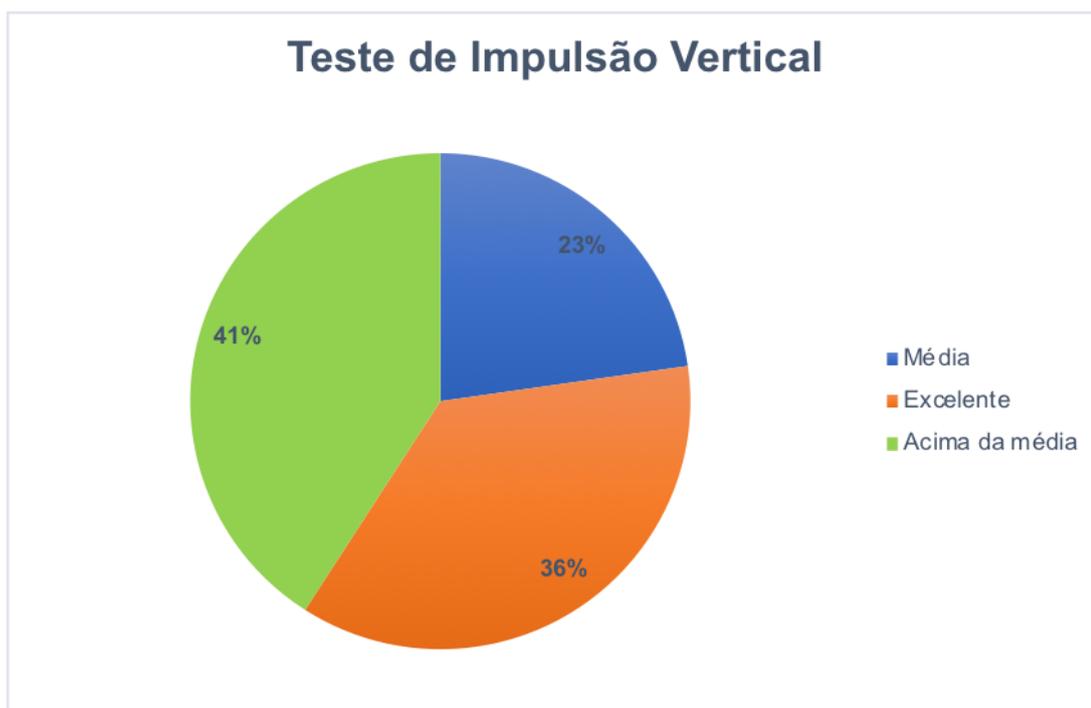
Observou-se na Figura 1 que 77% das meninas estão classificadas no padrão “Bom”. 18% “Excelentes” e 5% “médio” (Figura 1)

Figura 1 Classificação da flexibilidade em percentual



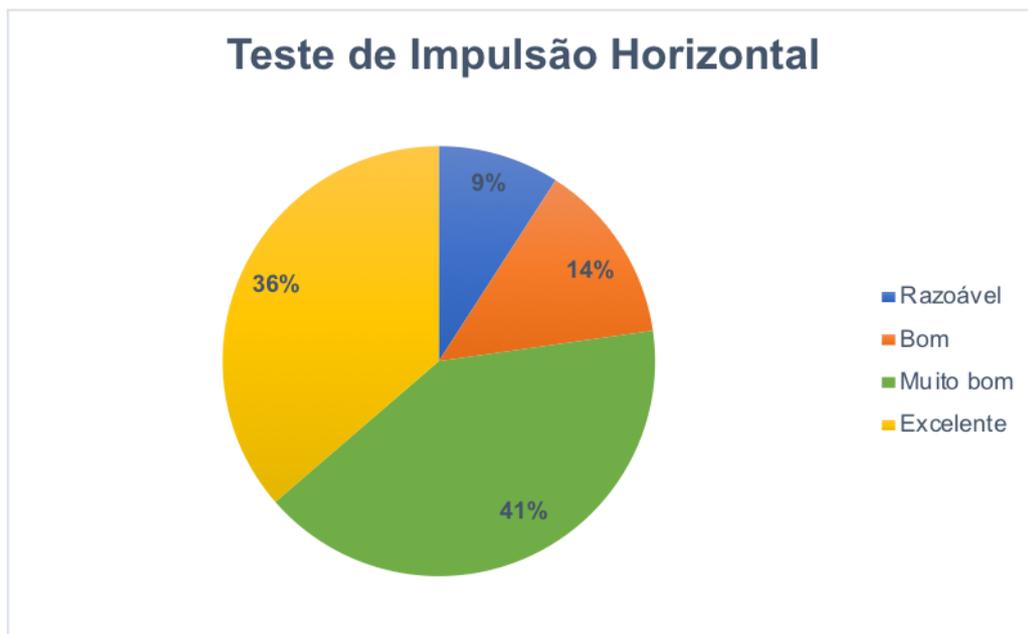
No teste de impulsão vertical a classificação foi: 23% estão na média. 36% excelentes e 41% acima da média.

Figura 2 Classificação da força de MMI em percentual



O teste de impulsão horizontal obteve quatro níveis de classificação. 9% razoável, 14% bom, 41% muito bom e 36% excelentes.

Figura 3 Classificação da força de MMI em percentual



4 DISCUSSÃO

De acordo com a proposta do estudo sobre os níveis de flexibilidade e força, observou-se que as atletas obtiveram um bom resultado. Por serem atletas de alto rendimento de GA é esperado que se tenham resultados excelentes, principalmente na flexibilidade.

Com base nos resultados, observou-se que as ginastas apresentaram um alto percentil de flexibilidade, sendo que na flexibilidade linear todas as 22 atletas obtiveram resultados no padrão "bom". Guedes e Guedes (2006), afirma que a média para essa faixa etária é de 33,5.

Silva (2016) realizou um estudo com meninas praticantes de ginástica rítmica com idade de 9 a 13 anos e comprovou que o nível de flexibilidade das ginastas para essa faixa etária foi considerado acima da média, o qual está de acordo com o presente estudo que realizou testes em meninas entre a mesma faixa etária e também encontrou resultados semelhantes.

As atletas avaliadas nesse estudo foram classificadas em 3 padrões: médio, bom e excelente. Poucas ficaram na média, algumas foram excelentes e a grande parte classificou-se como muito bom. O que corrobora com o estudo de Jacques, Possamai e Dorst (2014), que realizou o teste de flexibilidade no banco de Wells com atletas de um projeto de Ginástica Rítmica, faixa etária de 5 a 18 anos, e verificam no estudo que 10,5% das atletas tiveram seu valor de flexibilidade bom, 60% foram muito boas e 27,6% excelentes.

Outra importante capacidade na GA é a força, ela auxilia em basicamente tudo, saltos, equilíbrios, exercícios nos aparelhos, etc., além de prevenir lesões. Nesta modalidade, a força tem um papel decisivo para a conquista de grandes performances e assim como acontece com a Flexibilidade é essencial que a ginasta apresente certo grau de força para uma boa execução técnica dos elementos dos grupos corporais e outros elementos corporais (SANTOS, 2011).

No teste de impulsão vertical observou-se que grande parte das atletas estava acima da média, isso é por ocorrência de que elas utilizam esse salto para maioria dos exercícios realizados ao longo do processo de treinamento. O salto vertical é muito utilizado, principalmente nos elementos feitos no solo, trave e salto. O que está de acordo com Silva (2016) que afirma que o trabalho da força muscular em ginastas é necessário para que a execução dos movimentos seja realizada com uma boa técnica, já que a modalidade exige uma considerável força explosiva vertical e horizontal nos saltos, força de reação para execução de giros e força isométrica para realizar equilíbrios.

Vecchio (2014) realizou o teste de salto vertical em meninas praticantes de ginástica rítmica durante uma competição e obteve o resultado de $35,1 \pm 3,5$ cm para atletas de nível estadual. O presente estudo analisou atletas de GA que competem no mesmo nível e alcançou resultados similares, isso se dá ao fato de que apesar de serem modalidades diferentes, a base da preparação de força para ginástica tem a mesma estrutura.

Um estudo que analisou testes de aptidão física em 18 meninas praticantes de Ginástica Artística de um programa da Secretária Municipal de Esportes (SME), com idade de 6 a 12 anos, identificou que no salto horizontal 33,33% das alunas encontravam-se na classificação muito bom, enquanto apenas 5,55% foram classificadas como excelentes (BRANDÃO, 2013). O presente estudo obteve resultados semelhantes em que a maioria se classificou como muito bom, porém,

também tiveram meninas em uma boa porcentagem na classificação excelente. Isso porque o esse estudo avaliou atletas de alto rendimento de uma escolinha de ginástica, ao passo que o estudo citado eram meninas de uma Programa do governo que visa a introdução da criança no esporte.

Observaram-se algumas limitações para melhor discussão desse estudo, como por exemplo, a escassez de estudos sobre atletas de GA que verifiquem as variáveis estudadas. Alguns estudos encontrados utilizaram para análise da flexibilidade o teste de sentar e alcançar enquanto o presente estudo utilizou o flexiteste.

5 CONCLUSÃO

As capacidades físicas de flexibilidade e força de membros inferiores são muito importantes para as competidoras de Ginástica Artística.

A partir dos resultados apresentados, conclui-se que as atletas de ginástica artística do presente estudo obtiveram bons níveis de flexibilidade e de força de membros inferiores.

Há a necessidade de mais estudos sobre o tema em questão na área de ginástica artística especificamente.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, C.G.S de. **Flexiteste**: Um método completo para avaliar a flexibilidade. Rio de Janeiro: Manole, 1956.

ARAÚJO, C. **O treino dos jovens ginastas**. Horizonte, Lisboa: Dossier, v. XV, n. 85, p. I-XII, 1998.

ARKAEV, L.; SUCHILIN, N. **Gymnastics**: how to create champions. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2004.

BRANDÃO, D. **Perfil da Aptidão Física de crianças participantes do Programa de Ginástica Artística no CECOPAM**. 2013. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola Superior de Educação Física, Porto Alegre, 2013.

CAINE, D et al. Does Gymnastics Training Inhibit Growth of Females?. **Clinical Journal Of Sport Medicine**, v. 11, n. 4, p.260-270, out. 2001.

CZEKALS.K.I, Z; CHARNEI, M.I; SILVEIRA, J.W.P. Nível de flexibilidade de meninas praticantes de ginástica olímpica. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 11, n. 1, p.16-21, jul. 2010.

GADJOS, A. **Préparation et entraînement à la gymnastique sportive**. Paris: Amphora S.A., 1980.

GUEDES, D. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. [S.l.]: Manole, 2006.

HAINES, C. **Coaching Certification Manual: Level 2 Men**. Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, Canadá, 1989.

JACQUES, M.; POSSAMAI, L. T; DORST, D. B. Relação de flexibilidade e crescimento de atletas de ginástica rítmica do município de Cascavel, Paraná. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Paraná, v. 14, n. 2, p.120-129, jul. 2014

MCNEAL, J.; SANDS, B. **Managing training time**. Disponível em: <<http://www2.usa-gym-nastics.org/publications/technique/2002/6/managetraintime.html>>. Acesso em: 6 out. 2002.

PUBLIO, N. **Flexibilidade e desenvolvimento técnico na Ginástica Olímpica**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Desporto, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1983.

SANTOS, A.B. **Flexibilidade e força em ginástica rítmica: Avaliação de ginastas juniores portuguesas**. 2011. 144 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, 2011.

SILVA, J. M. et al. Influência do treinamento de flexibilidade e força muscular em atletas de ginástica rítmica. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 9, n. 2, p.325-331, maio/ago 2016

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. **Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicado à ginástica artística**. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. N. Compreendendo a ginástica artística. São Paulo: Phorte, 2005.

VECCHIO, F. B. et al. Nível de aptidão física de atletas de ginástica rítmica: Comparações entre categorias etárias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 3, p.5-13, jun. 2014.

Anexo A:



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

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 APARECIDA DANTAS, declaro aceitar orientar o(a) discente VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 11 de ago de 2019.

ASSINATURA



Anexo B:



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, VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA, 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, 28 de novembro de 2019.

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 alvejado.

Anexo C:



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

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA RA: 21603036 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado FORÇA E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA no dia 38 / 33 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Viviane Oliveira

ASSINATURA



Anexo D:



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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RENATA ELIAS APARECIDA DANTAS venho por meio desta,
como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: FORÇA E
FLEXIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE GINÁSTICA
ARTÍSTICA autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente
ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador

Anexo E:



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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, RENATA ELIAS APARECIDADE DANTAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: FORÇA E FLEIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA autorizar a entrega da versão final no dia 27/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



Anexo F:

**AUTORIZAÇÃO**

Eu, VIVIANE OLIVEIRA PEREIRA. RA: 21603036, aluno (a) do Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado FORÇA E FLEIBILIDADE EM ATLETAS PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA, 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, 18 de novembro de 2019.

Viviane Oliveira

Assinatura do Aluno



Anexo G:

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Flexibilidade e força em meninas praticantes de Ginástica Artística

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 16381219.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.479.170

Apresentação do Projeto:

Informações fornecidas pelos pesquisadores:

- Descrição dos participantes: 20 ginastas com faixa etária de 10 a 16 anos que praticam ginástica artística.
 - Critério de Inclusão: Meninas praticantes de ginástica artística há no mínimo 2 anos, que tenham de 10 a 16 anos.
 - Critério de Exclusão: Meninas lesionadas ou com riscos de se machucarem caso esteja perto de competição e que os pais não assinarem o TCLE.
 - Tipo de Instituição onde será realizado o estudo: A pesquisa será realizada no ginásio de Ginástica Artística, localizado no Centro de Ensino Médio Setor Leste.
 - Procedimentos que serão realizados com os participantes: Será aplicado o flexiteste para medir a flexibilidade, o teste de força explosiva (Impulsão horizontal) e o teste de força explosiva (Impulsão vertical) para medir a força.
 - Método de coleta de dados/informações: Para caracterização da amostra os participantes serão medidos quanto à sua altura e pesados pela pesquisadora de forma individual, seguindo o protocolo. No teste de força serão utilizados dois testes. O de impulsão vertical, que consiste em realizar um salto para cima, tentando marcar com um giz sua maior altura durante o salto.
- O teste de impulsão horizontal será realizado no solo com uma fita métrica demarcando a distância, o avaliado saltará o mais longe possível. E para o teste de flexibilidade o Flexiteste (ficar

Endereço: SEPN 707/07 - Bloco B, sala B.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.700-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3998-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Pensear 3.476.170

em 20 posições diferentes para testar a amplitude do movimento). O Flexiteste inclui 20 movimentos articulares graduados de 0 a 4 pontos. É um método para a medida e a avaliação da mobilidade passiva de 20 movimentos articulares e em que cada um deles é quantificado em uma escala ordinal de 0 a 4, contemplam esses dois aspectos importantes, ao permitir concomitantemente a obtenção de um escore global denominado de FlexÍndice e a análise individualizada e comparativa para cada um dos 20 movimentos estudados.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Verificar o nível de força e a flexibilidade em meninas que praticam Ginástica Artística.
Objetivo Secundário: Aplicar os testes de força e flexibilidade nas meninas praticantes de Ginástica Artística. Analisar os dados coletados. Discutir e confrontar os resultados com a literatura sobre o tema.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As pesquisadoras descrevem os riscos e benefícios da pesquisa:

Irem além do limite do corpo de cada uma e acabarem se lesionando tanto no teste de flexibilidade quanto no teste de força, porém, para que isso não aconteça o ambiente estará devidamente preparado, os movimentos já são conhecidos e praticados por elas no seu dia a dia de treino. Mas caso alguma praticante se machuque a pesquisadora está apta a prestar os primeiros socorros, levar ao hospital mais próximo (Hospital de base de Brasília-Asa Sul) caso necessário e arcar com o custo do tratamento.

Benefícios:

As meninas saberão qual seu nível de força e flexibilidade atual e se motivarão para melhorar ainda mais esses resultados. Além disso, contribuir para área de estudo deste tema.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- Houve indicação das medidas protetivas para o risco apresentado e se há indicação de benefícios.
- Orçamento: os gastos serão custeados pela pesquisadora.
- Cronograma: a coleta de dados ocorrerá no mês de setembro e a previsão de encerramento da pesquisa é outubro de 2019.
- Instrumento de coleta de dados: a pesquisadora descreve detalhadamente os procedimentos que serão realizados com as participantes.

Endereço: SEPN 707607 - Bloco B, sala B.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3996-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 3.476/170

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos apresentados de forma adequada: Folha de Rosto, Termo de Aceite Institucional, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), Termo de Assentimento.

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 delimitado;
- 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.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto atende os requisitos éticos e a pesquisa está em condições de ser iniciada.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.440.094/19, tendo sido homologado na 11ª Reunião Ordinária do CEP-UNICEUB do ano, em 5 de julho de 2019.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco E, sala E.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3086-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.479.170

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1387758.pdf	27/06/2019 14:49:18		Aceito
Folha de Rosto	foihaderosto.pdf	27/06/2019 14:48:58	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Outros	TCL.pdf	27/06/2019 09:56:43	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	ASSENTIMENTO.pdf	27/06/2019 09:21:30	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	27/06/2019 09:21:15	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetoVIVIANE.pdf	27/06/2019 09:20:52	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASÍLIA, 31 de Julho de 2019

Assinado por:
Marília de Quelroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Endereço: SEPN 70707 - Bloco B, sala B 205, 2º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.700-075
UF: DF Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3066-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

