

TERMO DE ASSENTIMENTO

Projeto: 'Futebol categoria sub-13: análise comparativa entre dois modelos de treinamento de força'.

Objetivos: Correlacionar dados dos testes a serem coletados (de força, potência e de ações motoras durante o jogo/treino) pré- e pós a realização de dois modelos de treinamento de força.

Escolha dos participantes: Praticantes de modalidade Futebol do sexo masculino com idades entre 12 e 13 anos.

Voluntariedade de Participação: Fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Procedimentos:

Estou ciente de que os testes são executados da seguinte maneira: a) coleta de massa corpórea e altura; b) avaliação antropométrica; após aquecimento prévio (geral e específico) o avaliado vai realizar três tentativas dos seguintes exercícios – c) Pressão arterial em repouso; d) frequência cardíaca em repouso; e) carga de prensa manual/dinamometria manual; f) carga agachamento (executada a 1.0m/s, 0.9m/s, 0.8m/s, 0.7m/s e 0.6m/s); g) saltos, a partir da posição inicial parado em pé, com os pés paralelos, balançar os braços e flexionar os joelhos brevemente afim de pegar impulsão para saltar o mais alto possível (salto vertical) e depois mais longe possível (salto horizontal); h) corrida de 30m (com parciais de 10m, 20m e 30m) e, em outro momento (previamente agendado), a coleta dos dados das ações motoras em ambiente de jogo: i) distância percorrida por minuto de jogo; j) distância percorrida total; k) velocidade de deslocamento por minuto de jogo; l) velocidade de deslocamento média total; m) sprints - número total de ações motoras; n) sprints - velocidade máxima atingida; n) chutes - número total de ações motoras; o) chutes - velocidade média; p) chutes - velocidade máxima;

Após os testes (em ambos os momentos), o avaliado irá realizar alongamentos para relaxar a musculatura trabalhada, e depois agendará as datas e horários das sessões de treinamento de força ao longo dos 4 meses.

Na etapa do treinamento de força serão aplicados e controlados dois diferentes protocolos de preparação treinamento da força muscular em dois grupos distintos (a serem sorteados). Sendo um no modelo denominado VBT, com monitoramento por meio da medida da velocidade de execução, com os parâmetros de rendimento obtidos em ambiente competitivo, onde os exercícios utilizados serão: agachamento completo, arranco em suspensão e saltos. O planejamento terá como referência o Grupo C, etapas 1 (2 meses) e 2 (2 meses) da tabela 1 (abaixo), utilizando como critério de corte 20% de perda de velocidade ao longo da série, ou seja, caráter de esforço (CE) baixo – que se define pela relação entre o número de repetições que o atleta executa e o que poderia executar (43).

TABELA 1. EVOLUÇÃO DAS CARGAS MÍNIMAS E MÁXIMAS DE UM CICLO AO FIM DE ETAPAS DISTINTAS NA VIDA DE UM ATLETA EM FUNÇÃO DAS NECESSIDADES DE FORÇA DA MODALIDADE (GRUPOS A – NECESSIDADES MÁXIMAS, B – NECESSIDADES MÉDIAS, E C – NECESSIDADES MÍNIMAS).

(44) ADAPTADO.

Etapa		1°	2°	3°	4°
Grupo A	Mínima	8(30-40) / ~30-40%	8(20) / ~55%	8(18) / ~57%	8(16) / ~60%
	Máxima	8(18) / ~57%	6(12) / ~70%	4-5(7-8) / ~80-83%	1-3(2-4) / ~90-93%
Grupo B	Mínima	8(30-40) / ~30-40%	8(25) / ~50%	8(18) / ~57%	8(16) / ~60%
	Máxima	8(18) / ~57%	6(14) / ~65%	5(10) / ~75%	2-3(4-6) / ~85-87%
Grupo C	Mínima	8(30-40) / ~30-40%	8(30) / ~40%	8(20) / ~55%	8(18) / ~57%
	Máxima	6(18) / ~57%	6(16) / ~60%	4-5(12) / ~70%	2-3(7-8) / ~80-83%

Exercícios:



Arranco em Suspensão



Agachamento completo

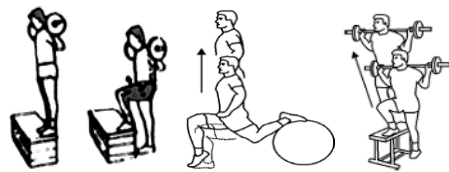


Saltos e saltos com carga (salto profundo)

O segundo protocolo através do modelo tradicional, denominado TF, cujas tarefas serão compostas pelos exercícios que já vem sendo realizados – atualmente denominado de “*treinamento funcional*”. Utilizando tantos os meios mais comuns (agachamento parcial, exercícios unilaterais, e saltos) com um volume maior durante a série (>8 repetições) e uma maior perda de velocidade na execução (entre 30 e 40%).



Agachamento parcial



Exercícios unilaterais



Saltos sem carga

Benefícios: Fui alertado de que, da pesquisa a se realizar, posso esperar alguns benefícios, tais como: melhora da consciência corporal, da força e da velocidade para a prática de esportes.

Riscos: **Recebi, por outro lado, os esclarecimentos necessários sobre os possíveis desconfortos e riscos decorrentes do estudo, como cansaço momentâneo nas pernas e leve fadiga pós esforço, levando-se em conta que é uma pesquisa, e os resultados positivos ou negativos somente serão obtidos após a sua realização.**

Confidencialidade: As informações sobre você serão coletadas na pesquisa e ninguém, exceto os pesquisadores poderão ter acesso a elas. Não falaremos que

você está na pesquisa com mais ninguém e seu (nome/imagem/voz) não irá aparecer em nenhum lugar.

Divulgação dos resultados: Depois que a pesquisa acabar, os resultados serão informados para você e seus pais, também poderá ser publicada em uma revista, ou livro, ou conferência, etc.

Contato: O adolescente ou o responsável poderão entrar em contato facilmente caso queira conversar sobre a pesquisa. Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são Rafael Squassoni e Rodrigo Dall'Aqua e..... com eles poderei manter contato pelos telefones 51981825877 e 5199359418.

Informações Adicionais:

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – da Universidade Estácio de Sá, em horário comercial pelo e-mail cep.unesa@estacio.br ou pelo telefone (21) 2206-9726. O CEP-UNESA atende em seus horários de plantão, terças e quintas das 9:00 às 17:00, na Av. Presidente Vargas, 642, 22º andar.

Para esta pesquisa, não haverá nenhum custo do participante em qualquer fase do estudo. Do mesmo modo, não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você terá total e plena liberdade para se recusar a participar bem como retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: **“Futebol categoria sub-13: análise comparativa entre dois modelos de treinamento de força”**. Os propósitos desta pesquisa são claros. Do mesmo modo, estou ciente dos procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante a pesquisa, sem penalidades ou prejuízos.

Certificado de Assentimento

Eu _____ entendi que a pesquisa é sobre correlacionar dados a serem coletados dos testes de avaliação da força/potência e da avaliação no jogo pré- e pós treinamento de força.

Nome e/ou assinatura da criança/adolescente:

_____.

Nome e assinatura dos pais/responsáveis:

_____.

Nome e assinatura do pesquisador responsável por obter o consentimento:

_____.

Porto Alegre, _____ de _____ de _____.

Este termo será assinado em 02 (duas) vias de igual teor, uma para o participante da pesquisa e outra para o responsável pela pesquisa.