



UNINASSAU

UNINASSAU UNIDADE JOÃO PESSOA

DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
Conforme Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde

Prezado (a) Senhor (a)

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **A INFLUÊNCIA DA CARGA DE TREINO/COMPETIÇÕES NAS LESÕES ESPORTIVAS EM EQUIPES JUVENIS** que está sendo desenvolvida pelo pesquisador **YARA VIRGÍNIA CEZAR DE ANDRADE**, aluno de graduação do Curso de Fisioterapia da UNINASSAU - JP, sob a orientação do PROF. MS. HEBER ALVES DE SOUSA MENDES.

Os objetivos do estudo são: INVESTIGAR A RELAÇÃO ENTRE A CARGA DE TREINO E A INCIDÊNCIA DE LESÕES ESPORTIVAS EM ATLETAS ADOLESCENTES DE GINÁSTICA RÍTMICA.

A finalidade deste trabalho é contribuir para a sociedade acadêmica e demais setores da sociedade fisioterapêutica para o desenvolvimento de novas estratégias de manejo no que diz respeito à PREVENÇÃO DAS LESÕES NAS ATLETAS DE EQUIPES JUVENIS.

Benefícios ao participante: os benefícios podem ser tanto diretos como indiretos a exemplo da valorização da saúde e bem-estar, acompanhamento preventivo, feedback personalizado e maior autoconhecimento sobre o próprio corpo e limites físicos.

Deste modo, solicitamos a sua colaboração para ***participar da pesquisa que estamos desenvolvendo***, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica (se for o caso), no entanto, seu nome será mantido em sigilo. **Informamos que essa pesquisa não oferece riscos a sua saúde.**

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador.

Você ficará ciente de qualquer informação nova ou mudança na natureza deste estudo ou nos procedimentos que devam afetar sua boa vontade para continuar nesta pesquisa. Sua recusa em participar não vai de maneira nenhuma envolver penalidade, pois sua participação é estritamente voluntária e você pode retirar-se deste projeto de pesquisa a qualquer hora. Se você tiver qualquer questão, agora ou depois, por favor, pergunte-nos.

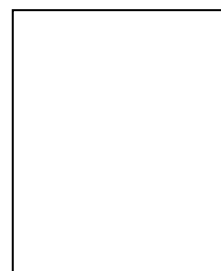
Vai ser dada a você uma cópia deste formulário. Se em qualquer momento você sentir que houve infração dos seus direitos, você deve contatar o **CEP/UNINASSAU** (8321075959), o professor orientador **Heber Alves de Sousa Mendes** (83 9 9135-9956/hebercrato@gmail.com), ou a pesquisadora responsável **Yara Virgínia Cezar de Andrade** (83 9 9609-1268/yaracezardeandrade@gmail.com) para respostas sobre qualquer questão da pesquisa e de seus direitos.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura da Testemunha



Espaço para impressão
dactiloscópica

APÊNDICE B



UNINASSAU

UNINASSAU UNIDADE JOÃO PESSOA

DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos (o) a pesquisador (a) **Yara Virgínia Cezar de Andrade**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa *“A influência da carga de treino/competições nas lesões esportivas em equipes juvenis de ginástica rítmica”*, que está sob a coordenação do **Prof. Ms. Heber Alves de Sousa Mendes** (Orientador), cujo objetivo é: **Investigar a influência da carga de treinos e competições no desenvolvimento de lesões em atletas juvenis de ginástica rítmica**, nesta Instituição de ensino superior durante os meses SETEMBRO a DEZEMBRO, do presente ano.

Esta autorização está condicionada ao pesquisador utilizar o ambiente e equipamentos do **RITME CENTRO DE TREINAMENTO** obedecendo aos requisitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, CEP/UNINASSAU.

João Pessoa, 31/07/2025.

DIRETORIA

ANEXO I

UNINASSAU JOÃO PESSOA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DA CARGA DE TREINO/COMPETIÇÕES NAS LESÕES ESPORTIVAS EM EQUIPES JUVENIS DE GINASTICA RITMICA

Pesquisador: HEBER ALVES DE SOUSA MENDES

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 92675925.3.0000.0209

Instituição Proponente: CENESUP - CENTRO NACIONAL DE ENSINO SUPERIOR LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.936.396

Apresentação do Projeto:

Trata-se do Trabalho de Conclusão de Curso da discente YARA VIRGÍNIA CEZAR DE ANDRADE, sob orientação da Profa. Me. Heber Alves de Sousa Mende, que tem como título A INFLUÊNCIA DA CARGA DE TREINO/COMPETIÇÕES NAS LESÕES ESPORTIVAS EM EQUIPES JUVENIS DE GINASTICA RÍTMICA

Objetivo da Pesquisa:

Investigar a relação entre a carga de treino e a incidência de lesões esportivas em atletas adolescentes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Dentro das normas da Resolução 466/12

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Viável e dentro das normas da Resolução 466/12

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Viável e dentro das normas da Resolução 466/12

Endereço: Av. Pres. Epitácio Pessoa, 1213 -sala do CEP na coordenação acadêmica da Instituição.

Bairro Bairro dos estados

CEP: 58.030-041

UF: PB

Município JOAO PESSOA

Telefone (83)2107-5904

E- cep.jpa@uninassau.edu.br

Continuação do Parecer: 7.936.396

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Tendo em vista a não observância de nenhum impedimento ético, somos de parecer favorável a execução do presente projeto, da forma como se apresenta

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2607427.pdf	06/10/2025 14:52:50		Aceito
Declaração de Pesquisadores	declaracao_dos_pesquisadores.pdf	06/10/2025 14:51:27	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Outros	carta_de_anuencia_villa_olimpica.pdf	01/09/2025 18:11:13	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Outros	carta_de_anuencia_ritmect.pdf	01/09/2025 18:10:10	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Cronograma	cronograma_tcc.pdf	01/09/2025 18:07:49	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Orçamento	orcamento_tcc.pdf	01/09/2025 18:03:10	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Outros	questionario_parq.pdf	01/09/2025 17:44:40	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	questionario_oslo.pdf	01/09/2025 17:42:18	YARA VIRGINIA CEZAR DE ANDRADE	Aceito
Declaração de Pesquisadores	declaracao_de_vinculo.pdf	01/09/2025 17:38:14	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_assentimento_livre_esclarecido.pdf	01/09/2025 17:31:00	YARA VIRGINIA CEZAR DE ANDRADE	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC_YARA_11_08_25.pdf	01/09/2025 17:23:56	YARA VIRGINIA CEZAR DE ANDRADE	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	01/09/2025 17:18:41	YARA VIRGINIA CEZAR DE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av. Pres. Epitácio Pessoa, 1213 -sala do CEP na coordenação acadêmica da Instituição.

Bairro Bairro dos estados

CEP: 58.030-041

UF: PB

Município JOAO PESSOA

Telefone (83)2107-5904

E- cep.jpa@uninassau.edu.br

UNINASSAU JOÃO PESSOA



Continuação do Parecer: 7.936.396

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 30 de Outubro de 2025

Assinado por:
ELAINE COSTA ALMEIDA BARBOSA
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Pres. Epitácio Pessoa, 1213 -sala do CEP na coordenação acadêmica da Instituição.

Bairro Bairro dos estados

CEP: 58.030-041

UF: PB

Município JOAO PESSOA

Telefone (83)2107-5904

E- cep.jpa@uninassau.edu.br

ANEXO II



UNINASSAU

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu “SIM”.

Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?
()Sim ()Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
()Sim ()Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?
()Sim ()Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?
()Sim ()Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?
()Sim ()Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração
()Sim ()Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?
()Sim ()Não

Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo: _____

Data: _____ Assinatura: _____

ANEXO III



UNINASSAU

TRADUÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE OSLO SPORTS TRAUMA CENTER PARA LESÕES CAUSADAS PELO ESFORÇO/SOBRECARGA E A SUA APLICAÇÃO EM EQUIPES DE GINÁSTICA RÍTMICA

Prezada atleta,

Este questionário faz parte da pesquisa “**A influência da carga de treino nas lesões esportivas em atletas juvenis de ginástica rítmica**”, desenvolvida por YARA VIRGÍNIA CEZAR DE ANDRADE, aluna do curso de fisioterapia da UNINASSAU – JP, sob a orientação do professor Ms. HEBER ALVES DE SOUSA MENDES, com o objetivo de investigar a influência da carga de treinos e competições no desenvolvimento de lesões esportivas em atletas juvenis de ginástica rítmica, e de favorecer o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e a otimização do processo de treinamento, com vista à promoção de saúde e ao aprimoramento do desempenho esportivo de jovens atletas.

DADOS PESSOAIS:

Atleta: _____

Gênero: () masculino () feminino

Idade: _____ **Peso:** _____ **Estatura:** _____ **Modalidade:** _____

Horas de treino semanais: _____ **Quanto tempo no esporte?** _____

OSTRC Questionário Sobre Lesões Causadas Pelo Esforço

PARTE 1: Problemas no joelho

Responda a todas as perguntas, independentemente de você ter ou não problemas no joelho. Selecione a alternativa mais adequada para você e, caso não tenha certeza, tente responder da melhor forma possível.

O termo “problemas no joelho” refere-se a dor, desconforto, rigidez, inchaço, instabilidade/flexibilidade, travamento ou outras queixas relacionadas a um ou ambos os joelhos.

PERGUNTA 1

Você teve alguma dificuldade para participar de treinos e competições normais devido a problemas no joelho durante a última semana?

- ☐ Participação plena sem problemas no joelho
- ☐ Participação plena, mas com problemas no joelho
- ☐ Participação reduzida devido a problemas no joelho
- ☐ Não consegui participar devido a problemas no joelho

PERGUNTA 2

Em que medida você reduziu seu volume de treino devido a problemas no joelho na última semana?

- ☐ sem redução
- ☐ em pequena escala
- ☐ em escala moderada
- ☐ em grande escala
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 3

Em que medida os problemas no joelho afetaram seu desempenho na última semana?

- ☐ nenhum efeito
- ☐ em grau menor
- ☐ em grau moderado
- ☐ em grau significativo
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 4

Com que intensidade você sentiu dor no joelho relacionada ao seu esporte na última semana?

- ☐ sem dor
- ☐ dor leve
- ☐ dor moderada
- ☐ dor intensa

PARTE 2: Problemas na lombar

Responda a todas as perguntas, independente se você tem problemas na região lombar. Selecione a alternativa mais adequada para você e, caso não tenha certeza, tente responder da melhor forma possível.

O termo “problema na região lombar” refere-se a dor, rigidez ou outros problemas na região lombar.

PERGUNTA 1

Você teve alguma dificuldade para participar de treinos e competições normais devido a problemas na região lombar durante a última semana?

- ☐ participação plena sem problemas na região lombar
- ☐ participação plena, mas com problema na região lombar
- ☐ participação reduzida devido a problemas na região lombar
- ☐ não consegui participar devido a problemas na região lombar

PERGUNTA 2

Em que medida você reduziu seu volume de treino devido a problemas na região lombar na última semana?

- ☐ sem redução
- ☐ em pequena escala
- ☐ em escala moderada
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 3

Em que medida os problemas na região lombar afetaram seu desempenho na última semana?

- ☐ sem efeito
- ☐ em menor grau
- ☐ em grau moderado
- ☐ em grau significativo
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 4

Com que intensidade você sentiu dor na região lombar relacionada ao seu esporte na última semana?

- ☐ sem dor
- ☐ dor leve
- ☐ dor moderada
- ☐ dor intensa

PARTE 3: Problema no ombro

Responda a todas as perguntas, independente se você tem problemas no ombro. Selecione a alternativa mais adequada para você e, caso não tenha certeza, tente responder da melhor forma possível.

O termo “problema no ombro” refere-se a dor, rigidez, frouxidão ou outras queixas em um ou ambos os ombros.

PERGUNTA 1

Você teve alguma dificuldade para participar de treinos e competições normais devido a problemas no ombro durante a última semana?

- ☐ participação plena sem problemas no ombro
- ☐ participação plena, mas com problema no ombro
- ☐ participação reduzida devido a problemas no ombro
- ☐ não conseguiu participar devido a problemas no ombro

PERGUNTA 2

Em que medida você reduziu seu volume de treino devido a problemas no ombro na última semana?

- ☐ sem redução
- ☐ em pequena escala
- ☐ em escala moderada
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 3

Em que medida os problemas no ombro afetaram seu desempenho na última semana?

- ☐ sem efeito
- ☐ em menor grau
- ☐ em grau moderado
- ☐ em grau significativo
- ☐ não consegui participar de forma alguma

PERGUNTA 4

Com que intensidade você sentiu dor no ombro relacionada ao seu esporte na última semana?

- ☐ sem dor
- ☐ dor leve
- ☐ dor moderada
- ☐ dor intensa

PARTE 4: Problemas no quadril

Responda a todas as perguntas, independente se você tem problemas no quadril. Selecione a alternativa mais adequada para você e, caso não tenha certeza, tente responder da melhor forma possível.

O termo “problema no quadril” refere-se a dor, rigidez, frouxidão ou outras queixas em um ou ambos os quadris.

PERGUNTA 1

Você teve alguma dificuldade para participar de treinos e competições normais devido a problemas na região do quadril durante a última semana?

- ☐ participação plena sem problemas no quadril
- ☐ participação plena, mas com problema no quadril
- ☐ participação reduzida devido a problemas na região do quadril
- ☐ não consegui participar devido a problemas na região do quadril

PERGUNTA 2

Em que medida você reduziu seu volume de treino devido a problemas na região do quadril na última semana?

- ☐ sem redução
- ☐ em pequena escala
- ☐ em escala moderada
- ☐ em grande escala
- ☐ não consegui participar

PERGUNTA 3

Em que medida os problemas na região do quadril afetaram seu desempenho na última semana?

- ☐ sem efeito
- ☐ em menor grau
- ☐ em grau moderado
- ☐ em grau significativo
- ☐ não consegui participar

PERGUNTA 4

Com que intensidade você sente dor na região do quadril relacionada ao seu esporte na última semana?

- ☐ sem dor
- ☐ dor leve
- ☐ dor moderada
- ☐ dor intensa

PARTE 5: Problemas no tornozelo

Responda a todas as perguntas, independente se você tem problemas no tornozelo. Selecione a alternativa mais adequada para você e, caso não tenha certeza, tente responder da melhor forma possível.

O termo “problema no tornozelo” refere-se a dor, rigidez, instabilidade/flexibilidade, inchaço ou outras queixas em um ou ambos os tornozelos.

PERGUNTA 1

Você teve alguma dificuldade para participar de treinos e competições normais devido a problemas na região do tornozelo durante a última semana?

- ☐ participação plena sem problemas no tornozelo
- ☐ participação plena, mas com problema no tornozelo
- ☐ participação reduzida devido a problemas na região do tornozelo
- ☐ não consegui participar devido a problemas na região do tornozelo

PERGUNTA 2

Em que medida você reduziu seu volume de treino devido a problemas na região do tornozelo na última semana?

- ☐ sem redução
- ☐ em pequena escala
- ☐ em escala moderada
- ☐ em grande escala
- ☐ não consegui participar

PERGUNTA 3

Em que medida os problemas na região do tornozelo afetaram seu desempenho na última semana?

- ☐ sem efeito
- ☐ em menor grau
- ☐ em grau moderado
- ☐ em grau significativo
- ☐ não consegui participar

PERGUNTA 4

Com que intensidade você sente dor na região do tornozelo relacionada ao seu esporte na última semana?

- ☐ sem dor
- ☐ dor leve
- ☐ dor moderada
- ☐ dor intensa

ATLETA/RESPONSÁVEL