



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016*  
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Richard Wagner Brito da Silva

AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DANÇA DE UMA  
ACADEMIA EM PALMAS-TO

Palmas – TO

2019

Richard Wagner Brito da Silva  
AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DANÇA DE UMA  
ACADEMIA EM PALMAS-TO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Darlan Lopes de Farias

Palmas – TO  
2019

Richard Wagner Brito da Silva  
AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DANÇA DE UMA  
ACADEMIA EM PALMAS-TO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e  
apresentado como requisito parcial para obtenção do  
título de Bacharel em Educação Física pelo Centro  
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Darlan Lopes de Farias

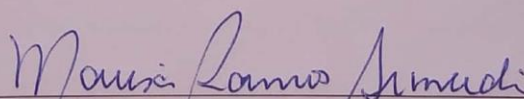
Aprovado em: 08 / 11 / 2019

BANCA EXAMINADORA

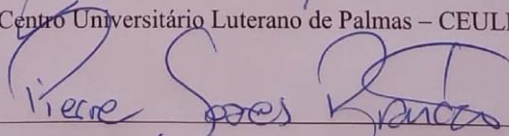


Prof. M.e Darlan Lopes de Farias  
Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Profa. Esp. Marisa Ramos Armudi  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Dr. Pierre Soares Brandão  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2019

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho de conclusão da graduação aos meus pais, irmão, familiares, amigos e todos que de muitas formas me incentivaram, contribuíram e ajudaram para que fosse possível a concretização deste trabalho.

## AGRADECIMENTOS

Se finda mais um ciclo de minha vida, e nele muitos desafios foram superados. Hoje comemoro mais esta conquista, e sozinho não teria conseguido. Aproveito então para agradecer a aqueles que fazem parte desta realização.

Primeiramente a Deus, por este momento que foi tão sonhado e aguardado com muita paciência, trabalho, dedicação, cansaço e às vezes desânimo, mais acima de tudo sempre com confiança, esperança e fé. Agradeço ao meu pai *José* por acreditar e incentivar os meus sonhos. À minha mãe *Jaciara* e meu irmão *Sávio*, que juntos iluminam cada passo meu em direção ao sucesso. Agradeço também a todos os familiares pelo carinho e apoio sempre que precisei, e tudo o que fizeram por mim para que eu não pudesse desistir. Obrigado pelo sonho concretizado, em que me transformo de estudante a profissional, e, acima de tudo, obrigado pela lição que me ensinaram durante toda minha vida.

Não posso deixar de mencionar os amigos que me deram força para que eu subisse mais degrau em minha vida, e também pela compreensão por motivos de estudos em momentos que me ausentei. Agradeço aos novos amigos que conquistei, por eles estarem presentes nos momentos em que precisei.

Por fim agradeço aos mestres do CEULP/ULBRA, pela confiança e passagem de conhecimentos para que assim eu pudesse crescer e adquirir meu sucesso pessoal e profissional.

“E Jesus disse-lhe: Se tu podes crer, tudo é possível ao que crê”.

Marcos 9:23

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> – Percentual de Perda hídrica por Participante.....	<b>16</b>
---	-----------

## **LISTA DE TABELAS**

<b>Tabela 1</b> - Distribuição da amostra segundo peso inicial, peso final, consumo de líquido, e perda hídrica em participantes de dança. Palmas - TO, 2019.....	<b>15</b>
---	-----------



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

%PP	Percentual de Perda de Peso
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CSN	Conselho Nacional de Saúde
INMET	Instituto Nacional de Meteorologia
mL	Mililitros
Pi	Peso inicial
Pf	Peso final
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## LISTA DE SÍMBOLOS

°C                      Graus Celsius

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>13</b>
2.1 DESENHO DO ESTUDO/DESENHO EXPERIMENTAL/DELINEAMENTO .....	13
2.2 PARTICIPANTES .....	13
2.3 INSTRUMENTOS.....	13
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>14</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>5 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>25</b>



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016  
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

## **Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)**

### **AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DANÇA DE UMA ACADEMIA EM PALMAS-TO**

#### *EVALUATION OF WATER LOSS IN PALMAS-TO DANCE DANCERS*

Richard Wagner Brito da Silva<sup>a</sup>; Prof. Me. Darlan Lopes de Farias<sup>b</sup>

<sup>a</sup>CEULP/ULBRA, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio Segurado, s/n - Plano Diretor Sul, Palmas  
– TO, 77.019-900, richardwag03@gmail.com

<sup>b</sup>CEULP/ULBRA, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio Segurado, s/n - Plano Diretor Sul, Palmas  
– TO, 77.019-900, darlan.farias@ulbra.br

---

## **Resumo**

SILVA, Richard Wagner Brito da. **Avaliação da perda hídrica em praticantes de dança de uma academia em Palmas-TO**. 2019. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharel em Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

O objetivo desta pesquisa foi analisar o percentual de perda hídrica em participantes de dança durante uma aula em uma academia da cidade de Palmas-TO, e saber o que é necessário fazer para que haja uma melhora no condicionamento físico dos mesmos em relação à hidratação. Caracterizou-se enquanto forma de abordagem quantitativa, descritiva, transversal, de campo. A população alvo foi indivíduos do sexo feminino que estão devidamente matriculadas na academia e ativas frequentes na aula de dança. A seleção dos participantes foi na forma de cálculo amostral por meio da ferramenta do site Survey Monkey, com grau de confiança de 90% e margem de erro de 10% (n=20). A coleta de dados foi feita em duas variáveis, sendo: Questionário Sociodemográfico, composto por questões que descrevem a população de acordo com idade, estado civil, renda, profissão, escolaridade. Para calcular a Porcentagem de Perda de Peso (%PP) utilizou-se a equação:  $[(Pi-Pf)] \times 100 / Pi$  que segue o Protocolo de Índice de Estado de Hidratação sendo classificados em: Bem hidratado; Levemente desidratado; Desidratação significativa; Severamente desidratado. Ao final, constatou-se que durante uma aula de dança, a perda líquida não foi considerável na grande maioria dos participantes, e assim, o indivíduo que realiza uma (01) aula de dança por dia não necessita de nenhum tipo de

isotônico, devido a perda não ser excessiva, ademais, qualquer alimentação já possui a quantidade de sódio suficiente que o corpo necessita, bastando apenas que o que este realize uma hidratação ótima horas antes da realização da atividade proposta.

Palavras-chave: Perda Hídrica. Estado de Hidratação. Dança.

### **Abstract**

The objective of this research was to analyze the percentage of water loss in dance participants during a class in a gym in the city of Palmas-TO, and to know what is necessary to do to improve their physical fitness in relation to hydration. It was characterized as a form of quantitative, descriptive, cross-sectional field approach. The target population was female individuals who are properly enrolled in the gym and active in dance class. The selection of participants was in the form of sample calculation using the Survey Monkey website tool, with 90% confidence and 10% error margin ( $n = 20$ ). Data collection was performed in two variables: Sociodemographic Questionnaire, composed of questions that describe the population according to age, marital status, income, profession, education. To calculate the Weight Loss Percentage (% PP) the equation was used:  $[(P_i - P_f)] \times 100 / P_i$  which follows the Hydration Status Index Protocol being classified as: Well hydrated; Slightly dehydrated; Significant dehydration; Severely dehydrated. In the end, it was found that during a dance class, the net loss was not considerable in the vast majority of participants, and thus, the individual who performs one (01) dance class per day does not need any type of isotonic, due to The loss is not excessive, in addition, any diet already has sufficient amount of sodium that the body needs, just that what it performs optimal hydration hours before the proposed activity.

Keywords: Water loss. Hydration state. Dance.

---

## 1 INTRODUÇÃO

A água é essencial para a vida e está presente em grande parte do nosso corpo, logo ela constitui cerca de 40 a 70% da massa corporal sendo distribuída em 72% do peso dos músculos e, aproximadamente 50% do peso da gordura corporal (tecido adiposo) (ESCARSO et al., 2011; McARDELLE; KATCH; KATCH, 2002).

O estado de hidratação é um fator determinante para a prática de atividades físicas. Desta forma, o conhecimento do estado de hidratação do indivíduo antes, durante e após o exercício físico torna-se importante para a sua prática constante. Além disso, avaliar o estado de hidratação é fundamental para evitar os problemas de saúde devido à desidratação (POPOWSKI et al., 2001).

Para a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (2009) um indivíduo que inicia uma atividade bem hidratado é aquele que consome cerca de 250 a 500mL de água duas horas antes do exercício e que mantenha a ingestão de líquido a cada 15 a 20 minutos durante o exercício.

Durante a prática de atividade física, há um aumento elevado da temperatura corporal que é decorrente do ganho de calor do ambiente e da produção metabólica do organismo. Logo, a perda hídrica pela sudorese durante o exercício pode levar o organismo à desidratação. Quanto maior a desidratação, menor a capacidade de redistribuição do fluxo sanguíneo, menor a sensibilidade hipotalâmica para a sudorese e menor a capacidade aeróbica para um dado débito cardíaco (ACSM, 2007; COYLE, SAWKA, 1992; ARMSTRONG, 1997).

A dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. E, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida, que muitos podem viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição (SZUSTER, 2011). Hass e Garcia (2006) relatam que a dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade.

Desse modo, por ser uma atividade de prática fácil, é também um tipo de atividade aeróbia, que proporciona alto gasto calórico gerando alta perda de líquidos pelo suor ocasionando ao praticante melhora no condicionamento cardiorrespiratório, dando-lhe mais resistência às outras atividades (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Assim sendo, o objetivo desta pesquisa foi analisar o percentual de perda hídrica em participantes de dança durante uma aula em uma academia da cidade de Palmas-TO, bem como saber o que é necessário fazer para que haja uma melhora do condicionamento físico por meio das estratégias de hidratação. Nesse sentido, a pesquisa, procurou divulgar informações com o

objetivo de orientar os indivíduos quais os melhores meios e cuidados para que durante a prática da atividade física não sejam constatados altos índices de desidratação.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

### 2.1 DESENHO DO ESTUDO/DESENHO EXPERIMENTAL/DELINEAMENTO

O presente estudo caracterizou-se enquanto forma de abordagem, quantitativa, descritiva, transversal, de campo.

### 2.2 PARTICIPANTES

Participaram do estudo 20 indivíduos do sexo feminino, todos praticantes de zumba. A seleção dos participantes da pesquisa foi feita através do total de 35 indivíduos que foram pré-definidos pelo cálculo amostral realizado pelo aplicativo Survey Monkey. Para a inclusão dos dados finais do estudo, os seguintes critérios foram adotados: a) indivíduos praticantes de zumba dance, b) idade igual ou acima de 18 anos e c) comparecimento no dia da coleta. Anteriormente ao início da investigação, todos os participantes da pesquisa foram informados do propósito do estudo, sendo desta maneira assinado pelos mesmos um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), expressando sua livre participação. Todos os procedimentos utilizados nesse estudo seguiram as regulamentações exigidas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que regulamentam pesquisa envolvendo seres humanos. A presente pesquisa fez parte do projeto submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 3.591.703 e CAAE 18060918.2.0000.5516 do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP-ULBRA) via Plataforma Brasil e seguiu a Norma Operacional 01/13.

### 2.3 INSTRUMENTOS

Para a resolução das questões propostas, os dados foram coletados em duas variáveis para nortear as observações feitas no decorrer de uma aula de dança, estas sendo: Questionário Sociodemográfico de autoria própria composto por questões que identificam a população de acordo com sexo, idade, estado civil, renda, profissão, escolaridade. E para avaliar o Percentual de Perda de Peso (%PP) foi utilizada a equação:

Equação 1 - Equação para cálculo do Percentual de Perda de Peso (%PP).

$\text{Percentual de Perda de Peso (\%PP)} = [(P_i - P_f)] \times 100 / P_i$	(1)
--	-----

Fonte: Casa et al. (2000).

que segue o Protocolo de Índice de Estado de Hidratação validado por Casa et al. (2000) onde classifica os estados de hidratação: bem hidratado = + 1 a - 1; Levemente desidratado = -1 a - 3; Desidratação significativa = -3 a -5; Severamente desidratado = > 5. Esta avaliação foi feita por meio dos resultados de Peso inicial (Pi), adquiridos antes da aula, e Peso final (Pf) após o término da aula, sendo feita a da utilização de uma Balança Digital G-LIFE Slim Preta, com capacidade para 150 kg.

Durante a aula de dança, a ingestão hídrica foi livre e o volume de água foi medido pelo número de copos (capacidade de 300mL) consumidos pelos indivíduos (disponibilizado pelo pesquisador). Vale ressaltar que no dia da coleta de dados foi feita uma pesquisa juntamente ao Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) para ter ciência da temperatura do ambiente e umidade relativa do ar, assim como verificar através de um Termômetro Digital como vai estava a temperatura do ambiente (sala de dança).

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Foram avaliados 20 indivíduos adultos do sexo feminino com idade igual ou superior a 18 anos. A aula teve início às 19h 15min e teve duração onde resultou em um consumo médio de 300 ml de água potável por parte dos participantes em um imparcial período para tal ação, para que assim, pudessem estar mantendo sua capacidade de termorregulação e dissipação de calor, fazendo com que não prejudicasse seu desempenho durante a atividade.

A avaliação da perda hídrica foi realizada em um único dia. Neste dia, a temperatura ambiente manteve-se em 39°C de acordo com INMET e a temperatura local segundo o termômetro digital marcava 29°C, visto que a temperatura expressa em monitor do ar condicionado marcava 18°C. Após a coleta dos dados, na tabela 1 é possível notar os resultados da distribuição amostral quanto ao peso inicial, peso final, média de consumo de líquido e perda hídrica dos praticantes de dança. E, a partir dos dados coletados, foi realizado o cálculo do %PP Percentual de Perda de Peso por meio da equação  $[(Pi-Pf)] \times 100 / Pi$  para que fosse obtido os valores notados na tabela.



Tabela 1. Distribuição da amostra segundo peso inicial, peso final, consumo de líquido, e perda hídrica em participantes de dança. Palmas - TO, 2019

Individuo	Pi (KG)	Pf (KG)	Consumo (mL)	%PP
A	79,7	79,3	300*	0,50
B	70,9	70,6	300*	0,42
C	60,8	60,4	1,5 L	0,65
D	64,4	62,9	300*	2,32
E	58,7	58,6	300*	0,17
F	66,8	66,8	300*	**
G	77	76,4	450	0,77
H	59,4	59,3	300*	0,16
I	64	63,9	300*	0,15
J	63,3	62	300*	2,05
K	65,8	65,8	300*	**
L	67,1	66,8	300*	0,44
M	79,8	79,4	1,5 L	0,50
N	62,9	62,7	300*	0,31
O	83,9	83	300*	1,07
P	65	64,9	459	0,15
Q	57,8	57	450	1,38
R	57,8	57,2	450	1,03
S	74,5	74,1	900	0,53
T	75,5	75,2	600	0,39

\* Aproximadamente 300 ml de água

\*\* Manteve o peso

Fonte: Próprio autor.

Tem-se que hidratar-se antes, durante e após qualquer atividade física é de suma importância para o organismo, pois a água é elemento fundamental para funcionamento do mesmo. Logo, durante a prática de exercícios físicos o corpo ajusta-se para suprir as necessidades metabólicas que são impostas pelo estresse de tal atividade, e dentre estas podem ser citadas o aumento da frequência cardíaca e ativação dos mecanismos termorreguladores (LOPES, 2014).

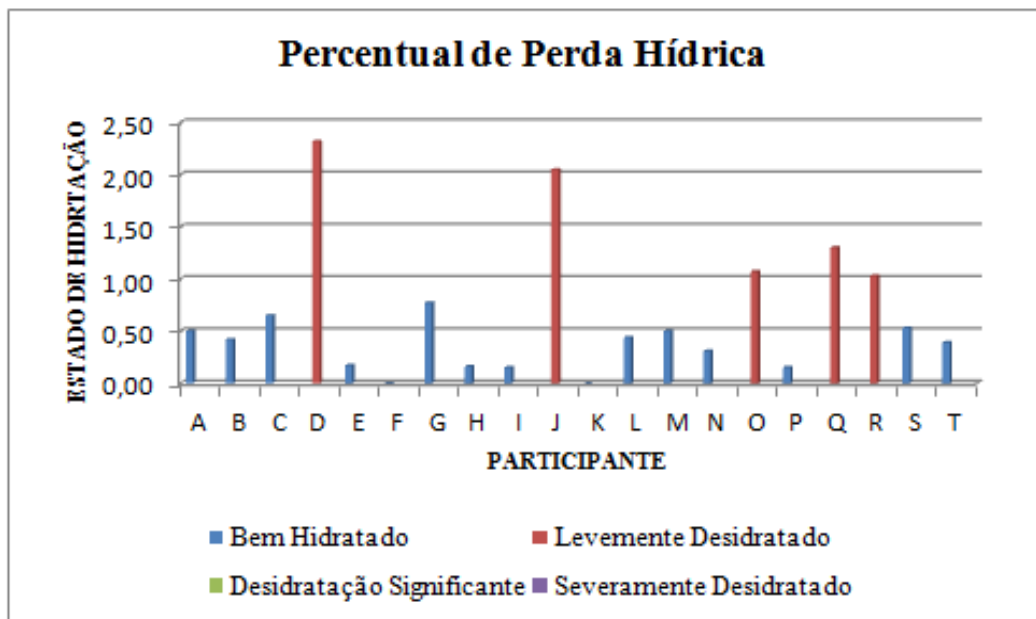
De acordo com Nadel (1996) uma quantidade significativa de calor é gerada como subproduto do metabolismo energético durante a realização de qualquer exercício físico. Esse calor produzido deve ser eliminado através dos mecanismos termo regulatórios do corpo, que segundo Martinho (2006) são radiação, condução, convecção e evaporação. O fluxo e posteriormente a exalação do suor constitui o principal mecanismo de dissipação do calor (NADEL, 1998). A eliminação de calor por meio da evaporação de suor resulta na perda de líquido (desidratação) (CASA et al., 2000) e segundo Bergeron (2000) na prática de qualquer

exercício/atividade física a velocidade de desidratação ocorre aproximadamente 1 a 2,5 litros por hora de exercícios, no que favorece o aumento da temperatura corporal.

O quantitativo de água que se perde pelo suor é muito variável, pois depende da atividade e da temperatura do ambiente. Em condições normais, o volume de suor expelido é cerca de 100 mL/dia; contudo, em temperaturas elevadas ou durante atividade física, a perda de água pelo suor pode aumentar variando as vezes para 1 a 2 l/hora. Para Guyton e Hall (2002), a sudorese é um mecanismo de eliminação de calor. Quando a temperatura interna do corpo atinge níveis altos, o organismo produz o suor que é evaporado logo após lançado à pele.

Este estudo foi realizado numa temperatura ambiente de 39°C, visando conhecer os níveis de hidratação dos participantes, sendo estes fundamentais para a prática de atividade física. Assim sendo, constatou-se que a partir da diferença do peso corpóreo antes e depois da atividade, obteve o percentual de perda de peso para em seguida classificá-lo (figura 1).

**Figura 1. Percentual de Perda Hídrica por Praticante de dança. Palmas - TO, 2019**



Na figura acima, foram tabulados os dados de acordo com a quantidade de perda hídrica de cada participante da aula de dança, estes em porcentagem, logo em seguida foram classificados de acordo com protocolo de Índice de estado de hidratação validado por Casa et al. (2000). Feito a análise dos dados, verificou-se que os indivíduos D, J, O, Q e R obtiveram classificação como levemente desidratado, pois no dia da coleta, tiveram um gasto energético maior durante a aula. Partindo desse ponto, foi observado em um estudo feito por Benvenuti, Schneck e Niehues (2009) com jogadores de futebol das posições de lateral esquerdo, zagueiro

e goleiro e foi constatado que a desidratação pode estar relacionada a vários fatores como, por exemplo, as temperaturas do ambiente, nível de treino/aula, organismo do indivíduo, idade entre outros que segundo Guerra, Alves, Biesek, (2010) esses podem facilitar a desidratação.

Dessa forma, durante a prática de qualquer atividade/exercício física (o), o principal mecanismo encarregado pela perda de calor da pele é a evaporação. Entretanto, tende a ocorrer perda de líquidos, e se esta não for resultante de maneira adequada, pode levar o indivíduo a um estado de desidratação (GUERRA, ALVES, BIESEK, 2010).

Nesse mesmo sentido, constatou-se que os participantes A, B, C, E, F, G, H, I, K, L, M, N, P, S e T foram classificados como bem hidratados, pois estes tinham conhecimento sobre está bem hidratado antes de qualquer atividade física que seja executada, que é o que segundo a De Castro (2003), para garantir que um indivíduo esteja bem hidratado antes, durante e após qualquer atividade física, o ideal é a ingestão de cerca de 250 a 500 mL de água pelo menos duas horas antes desta. E durante a atividade, o recomendado é cerca de já ingerir nos primeiros 15 minutos e em seguida continuar a ingestão em cerca de a cada 15 a 20 minutos, isso dependendo do tempo de duração da atividade proposta.

Por isso, Machado-Moreira et al. (2006), durante exercícios com duração inferior à uma hora, como é o caso da aula de dança dentro da academia, há pouca evidência de que haja diferenças fisiológicas em termos de desempenho caso sejam consumidos líquidos com carboidratos e eletrólitos ou água pura. Nesse sentido, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2007) orienta que durante a atividade física abaixo, igual ou acima de uma hora de duração, caso haja outras bebidas hidratantes fora água, devem conter cerca de 4 a 8% de carboidratos e também devem conter sódio (300 a 650 mg de Na/litro de bebida).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Sabe-se que a água o principal componente do corpo humano, dessa forma, vimos de forma científica a sua importância no equilíbrio hídrico, logo resultou que a perda líquida não foi considerável na grande maioria dos praticantes.

Nota-se que é de suma importância que o Profissional em Educação Física capacitado possa transmitir as informações corretas aos praticantes de exercícios, pois o que se tem nos dias atuais em meio popular é um conceito equivocado sobre hidratação e exercício/atividade física. Se tratando de atividade física voltada para o lazer, uma correta hidratação irá agregar de forma significativa a qualidade da tarefa desempenhada.

Constatou-se então que nas aulas de academia, o praticante que realiza uma (01) aula de dança por dia não necessita de nenhum tipo de isotônico, devido a perda não ser excessiva e qualquer alimentação já possui a quantidade de sódio suficiente que o corpo necessita, e tendo uma hidratação ótima horas antes da realização da atividade proposta.

Diante do exposto acima, é recomendável uma ingestão de líquidos antes, durante e depois de qualquer tipo de atividade física para que assim possa prevenir a desidratação, que prejudica o funcionamento normal do organismo e o desempenho das atividades.

## 5 REFERÊNCIAS

- American College Sports Medicine (ACSM). **Exercise and fluid Replacement. Medicine & Science in Sports & Exercise. Indianapólis.** Vol. 39. Num. 2. 2007. p. 377-399.
- ARMSTRONG, L.E. et al. Thermal and circulatory responses during exercise: effects of hypohydration, dehydration, and water intake. **Journal of Applied Physiology**, v. 82, n. 6, p. 2028-2035, 1997.
- BENVENUTI, F.K.; SCHNECK, H.; NIEHUES, L.P. Fatores que influenciam na hidratação de atletas de futebol. Revista eletrônica da escola de Educação Física e Desportos-UFRJ, v. 5, n. 1, 2009.
- BERGERON, M. F. **Sodium: the forgotten nutrient.** Sports Science Exchange. v. 13, Num. 3, 2000.
- CASA, D. J.; ARMSTRONG, L. E.; Hillman, S. K.; et al. National Athletic Trainers Association Position Statement: Fluid replacement for athletes. **Journal Athletic Training**, v. 35, n. 2, p. 212 – 224, 2000.
- COYLE E.F, MONTAIN S.J. Benefits of fluid replacement with carbohydrate during exercise. **Med Sci Sports Exerc.** 1992; Vol 24. p. 324-30.
- DE CASTRO, Daniela D.'Amico Silvestre. Avaliação da perda hídrica de praticantes de atividade física de duas modalidades diferentes de uma academia de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 33, 2012.
- ESCARSO C. B. A. et al,. Perda hídrica por participantes de musculação de uma academia do município de São Paulo. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 15, nº 153, Fevereiro de 2011.
- GONÇALVES, A., VILARTA R. Qualidade de vida e Atividade física. **Explorando teoria e prática.** Barueri, SP: Monole,2004.
- GUERRA I.; Alves L. A.; Biesek, S. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. 2ª edição. 2010. p.148.
- GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 10ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- HASS, A. N., GARCIA, Â. **Ritmo e dança.** Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- LOPES, Ana Cláudia Ribeiro et al. Avaliação da intensidade de uma aula de dança e modulação dos níveis de hidratação, temperatura corporal e percepção subjetiva de esforço. **Revista Científica da FEPI-Revista Científic@ Universitas**, 2014.

MACHADO-MOREIRA, C. A.; Gomes, A. C V.; Garcia E. S; Rodrigues, L. O. C. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói. Vol.12. Num. 6. 2006. p. 405-409.

MCARDLLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de Fisiologia do exercício**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

MARTINHO, M. M. **Termorregulação em ambientes quentes**. Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício, Unifesp, 2006.

NADEL, E. R. Novas Idéias Para A Reidratação Durante e Após os Exercícios no Calor. *Sports Science Exchange*, n.7, 1996.

NADEL, E. R. Limitações Impostas pela Prática de Exercícios em Ambientes Quentes. *Sports Science Exchange*, n. 19, 1998.

POPOWSKI L.A, OPPLIGER R.A., LAMBERT G.P., JOHNSON R.F., JOHNSON A.K., GISOLFI C.V. Blood and urinary measures of hydration status during progressive acute dehydration. *Med Sci Sports Exerc*. 2001; Vol 33. p 747-53.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol 3. Supl 2. 2009. p. 3-12.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. Rio Grande do Sul – RS. 2011.

## **APÊNDICES**

APENDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO -TCLE



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Redeenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: **AValiaÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DANÇA DE UMA ACADEMIA EM PALMAS-TO** e nós gostaríamos de entrevista-lo (a). Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

**OBSERVAÇÃO:** Caso o participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

**A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS:** Durante a prática de exercícios, há perda de líquido que é considerável, e, por isso, uma hidratação adequada é fundamental para que o desempenho físico e da saúde não sejam afetados. Dessa forma, a relevância desta pesquisa será divulgar informações que são afins de orientar os indivíduos quais os melhores meios e cuidados para que durante a prática de atividade física não sejam constatados altos índices de desidratação. Logo, o objetivo é analisar a perda hídrica de indivíduos praticantes de dança durante uma aula. O (os) procedimento (os) de coleta de dados serão por meio de duas variáveis para nortear as observações feitas durante a sessão de treino de musculação e uma aula de dança, estas sendo: Questionário Sociodemográfico de autoria própria do pesquisador acadêmico com questões que identificarão a população de acordo com sexo, idade, estado civil, renda, profissão, escolaridade. E para avaliar o Percentual de Perda de Peso (%PP) será utilizado o protocolo de Índice de Estado de Hidratação que classifica este estado em: bem hidratado; Levemente desidratado; Desidratação significativa; Severamente desidratado. Esta avaliação será feita por meio da utilização de uma Balança Mecânica que irá verificar o peso dos indivíduos antes (Peso inicial – Pi) e após (Peso final – Pf).

**FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA**

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

**DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS:** Neste estudo que segue de acordo com a resolução 466/12 podem surgir riscos de natureza psicológicos e físicos tais como tonturas, câimbras, desmaios, podem fazer com que a análise seja interrompida, logo a temperatura ambiente no dia da coleta pode ter um aumento elevado o que ocasiona também a interrupção da coleta. Pode ocorrer também de alguns dados do público alvo serem divulgados ou perdidos causando assim um constrangimento por parte destes. Caso surja algo, as avaliações serão interrompidas, e ainda serão tomadas as devidas providencias por parte do pesquisador como direcionamento ao psicoterapeuta para acompanhamento e também toda equipe de primeiros socorros estão apostos com os recursos devidos para atendimento de emergência. E para que os dados da população participante não sejam divulgados ou perdidos, estes serão guardados e protegidos em locais seguros. Como benefício da análise, espera-se que os participantes desta pesquisa tenham um conhecimento sobre o quão a prática de atividade física pode lhes afetar no desempenho físico, motor e cognitivo para o seu crescimento e desenvolvimento, seja ela pelo simples fato da prática, como também por qualidade de vida e saúde. Bem como poderá adquirir um conhecimento sobre o quão é importante uma boa hidratação antes, durante e após a realização de atividade física, para que não sofram nenhum dano a saúde através da não realização do ato.

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do(a) participante

Rubrica do(a) Pesquisador Acadêmico



**GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:** Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

O (s) pesquisador (es) irá (ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

**CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS:**

A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

**DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador responsável **Darlan Lopes de Farias** e o acadêmico-pesquisador **Richard Wagner Brito da Silva** certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

**QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA**

Caso o (a) sr (a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, o sr(a) pode me perguntar ou entrar em contato com o pesquisador **Darlan Lopes de Farias**, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: [etica@ceulp.edu.br](mailto:etica@ceulp.edu.br).

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com o (a) sr (a).

Palmas/TO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Contato do Pesquisador Responsável**

Prof. Dr. Darlan Lopes de Farias  
Tel.: (61) 99686-0175  
Endereço: CEULP/ULBRA, Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Esportivo, telefone (63) 3219-8110  
Email: [darlan.farias@ceulp.edu.br](mailto:darlan.farias@ceulp.edu.br)

**Pesquisador Acadêmico**

Nome: Richard Wagner Brito da Silva  
Tel.: (63) 98416-3890  
Endereço: Qd. 403 Sul, Al. 06 Qi 16 Lt 11 Palmas/TO  
Email: [richardwag03@gmail.com](mailto:richardwag03@gmail.com)

\_\_\_\_\_  
Rúbrica do Pesquisador Responsável

\_\_\_\_\_  
Rúbrica do Pesquisador Acadêmico

## APENDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRAFICO

## QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRAFICO

1- Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos

2- Naturalidade (cidade, estado, país): \_\_\_\_\_

3- Estado civil:

- solteiro (a)
- casado (a)
- viúvo (a)
- divorciado/separado (a)
- união estável

4- Escolaridade:

- ensino fundamental incompleto
- ensino fundamental completo
- ensino médio incompleto
- ensino médio completo
- ensino superior incompleto
- ensino superior completo
- pós-graduado (a)
- mestrado
- doutorado

5- Renda Mensal (em salário mínimo):

- $\leq 1$
- 1 a 2
- 2 a 3
- 3 a 4
- $\geq 4$

6- Praticante de Atividade Física ?  sim  não

Se SIM, \_\_\_\_\_ VEZES POR SEMANA.

7- Se respondeu SIM a pergunta anterior. Por qual motivo você pratica Atividade Física?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ANEXOS**

## ANEXO A – DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

## DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu, Darlan Lopes de Farias, **abaixo assinado, pesquisador envolvido no projeto intitulado:** AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DUAS MODALIDADES EM UMA ACADEMIA DE PALMAS-TO. **DECLARO** estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e **COMPROMETO-ME** a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho de Saúde – CNS nº 466/12 e suas complementares, assim como atender os requisitos da Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. **COMPROMETO-ME** também à anexar os resultados da pesquisa na Plataforma Brasil, garantido o sigilo relativo às propriedades intelectuais e patentes industriais. Por fim, **ASSEGURO** que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.

Palmas, 14 de maio 2018.

Darlan Lopes de Farias

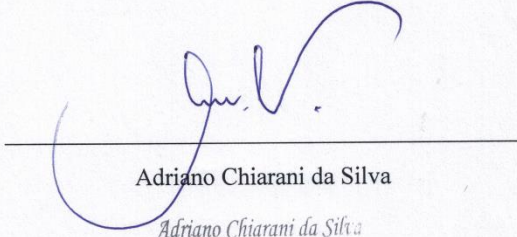


## ANEXO B – DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

## DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

Eu, Adriano Chiarani da Silva, abaixo assinado, responsável pela instituição Centro Universitário Luterano de Palmas, participante no projeto de pesquisa intitulado: AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DUAS MODALIDADES EM UMA ACADEMIA DE PALMAS-TO, que está sendo proposto pelo pesquisador Richard Wagner Brito da Silva vinculado à instituição Centro Universitário Luterano de Palmas, **DECLARO** ter lido e concordar com a proposta de pesquisa, bem como conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Norma Operacional CONEP 001/13, a Resolução CNS 466/2012 e suas complementares. Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes, dispondo de infraestrutura necessária, para a garantia a realização das ações previstas no referido projeto, visando à integridade e proteção dos participantes da pesquisa.

Palmas, 15 de maio \_\_\_\_\_ 2018.

---

Adriano Chiarani da SilvaAdriano Chiarani da Silva  
Reitor  
Portaria AELBRA nº 15/2018

## ANEXO C – DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE



## DECLARAÇÃO

A Academia Personal inscrita no CNPJ SOB nº 05.665.028/0001-6, situada na Quadra 403 Sul avenida LO-09 lote 19-a sala 125 Edifício Hebron Palmas/TO CEP: 77015-594, neste ato representada pelo seu Presidente **ROBERTSON PETRINI BARRETO**, brasileiro, casado, profissional de educação física, portador da Cédula de Identidade nº 437.626 SSP/TO, inscrito no CPF sob o nº 019.301.969-89 residente e domiciliado na Quadra 307 Sul QI 25 rua 5 Lote 18 Palmas/TO, vem por meio desta **autorizar** o acadêmico **RICHARD WAGNER BRITO DA SILVA**, orientado pelo professor Mestre Darlan Lopes de Farias a realizar pesquisa junto ao público matriculado em sua academia, entre 40 e 50 participantes, no período de Setembro a Outubro de 2018.

Palmas, 16 de MAIO 2018.

  
Robertson Petrini Barreto

Robertson Petrini Barreto  
Responsável Técnico  
CREF - 0317 TO/ED

05.665.028/0001-61

ACADEMIA PERSONAL LTDA

403 Sul, Av. LO 09, Lt. 19-A, SI 125  
Plano Diretor Sul - CEP: 77015-594  
PALMAS - TO

## ANEXO D – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM PRATICANTES DE DUAS MODALIDADES DE UMA ACADEMIA DE PALMAS-TO

**Pesquisador:** DARLAN LOPES DE FARIAS

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 18060918.2.0000.5516

**Instituição Proponente:** Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.591.703

**Apresentação do Projeto:**

As informações para elaboração deste parecer foram extraídas do arquivo "PROJETO DETALHADO\_AVDRICA" do dia 09/09/2019 fornecidos pela Plataforma Brasil assim como dos demais arquivos anexados.

**RESUMO**

A necessidade de água varia individualmente sendo influenciada por uma série de fatores, como as condições ambientais e as características da atividade física, como duração da sessão, intensidade do exercício e necessidade de vestimentas que interferem na termorregulação. O objetivo desta pesquisa será analisar a perda hídrica de indivíduos participantes de musculação e dança durante uma sessão de treino e de aula em uma academia da cidade de Palmas-TO. Trata-se de uma pesquisa caracterizada enquanto forma de abordagem, quantitativa, descritiva, transversal, de campo. A população alvo da pesquisa será indivíduos do sexo feminino que estão devidamente matriculadas na academia e ativas na aula de dança como frequentes praticantes de musculação. A seleção dos participantes da pesquisa será feita na forma de cálculo amostral para detectar quantos participantes farão parte da coleta de dados, por meio da ferramenta calculadora do tamanho da amostra do site Survey Monkey, com grau de confiança de 90% e margem de erro de 10%. Para a resolução das questões propostas, será realizada uma coleta de dados em duas variáveis para nortear as observações feitas no decorrer de uma sessão de treino de musculação e

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br





CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.591.703

uma aula de dança, estas sendo: Questionário Sociodemográfico, composto por questões que descrevem a população de acordo com idade, estado civil, renda, profissão, escolaridade. Para o cálculo da Porcentagem de Perda de Peso (%PP) será utilizada a equação:  $[(Pi-Pf)] \times 100 / Pi$  que segue o Protocolo de Índice de Estado de Hidratação sendo classificados os estados em: Bem hidratado; Levemente desidratado; Desidratação significativa; Severamente desidratado. Ao final da pesquisa, espera-se que seja evidenciado que durante uma aula de dança haja uma maior porcentagem de desidratação comparados aos treinos de musculação.

#### DESENHO DO ESTUDO (TIPO DE ESTUDO)

Esta pesquisa caracteriza-se enquanto forma de abordagem, quantitativa, descritiva, transversal, de campo.

#### LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada em uma academia localizada no Plano Diretor Sul em PalmasTO no segundo semestre do ano de 2019.

#### POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra da pesquisa serão 32 indivíduos do sexo feminino que são praticantes de dança e também de treinos de musculação. A seleção dos participantes da pesquisa feita através do total de indivíduos pré-definidos pelo cálculo amostral realizado pelo aplicativo Survey Monkey.

#### CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Serão incluídos na pesquisa:

- Indivíduos praticantes de zumba dance;
- Indivíduos praticantes de musculação;
- Ter idade igual ou acima de 18 anos;
- Assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Serão excluídos da pesquisa:

- Mulheres em período menstrual;
- Indivíduos com algum tipo de lesão ou dor;
- Indivíduos com alguma indisposição (dor de cabeça, náusea etc.);
- Não comparecimento no dia da coleta;
- Não execução da sessão de treino e de aula de 1 hora.

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br





CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.591.703

#### INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, REGISTRO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Para a resolução das questões propostas, será realizada uma coleta de dados em duas variáveis para nortear as observações feitas no decorrer de uma sessão de treino de musculação e uma aula de dança, estas sendo: Questionário Sociodemográfico de autoria própria composto por questões que identificam a população de acordo com sexo, idade, estado civil, renda, profissão, escolaridade. Para avaliar o %PP será utilizada a equação:  $[(Pi-Pf)] \times 100 / Pi$  que segue o Protocolo de Índice de Estado de Hidratação validado por Casa et al. (2000) onde classifica os estados de hidratação: bem hidratado = + 1 a - 1; Levemente desidratado = -1 a -3; Desidratação significativa = -3 a -5; Severamente desidratado = > 5. Esta avaliação será feita por meio da utilização de uma Balança Digital G-LIFE Slim Preta, com capacidade para 150 kg, antes (Peso inicial – Pi) e após (Peso final – Pf).

Durante a sessão de treino e da aula de dança, a ingestão hídrica será livre e o volume de água será medido pelo número de copos (capacidade de 300mL) que serão consumidos pelos indivíduos (disponibilizado pelo pesquisador). Os participantes do estudo serão orientados a realizarem a pesagem final imediatamente após a aula. Vale ressaltar que no dia da coleta de dados será feito uma pesquisa juntamente ao – Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) para ter ciência da temperatura do ambiente e umidade relativa do ar, assim como verificar através de um Termômetro Digital como vai estar a temperatura do ambiente (sala de musculação e sala de dança).

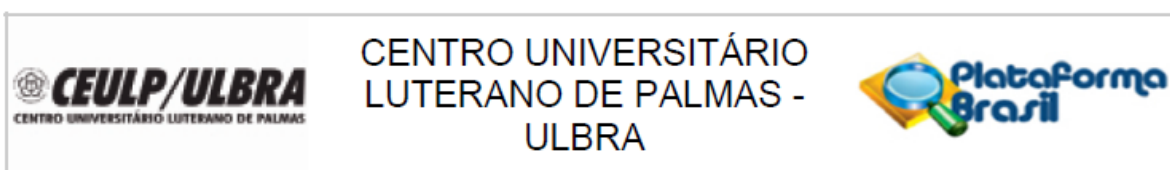
As estratégias que serão adotadas para seleção da amostra será da seguinte forma, ocorrerá uma abordagem direta com cada participante onde serão direcionados até uma sala, nesta sala será explicado todos os procedimentos que serão feitos para coleta de dados e logo em seguida será aplicado o questionário sociodemográfico para identificação desse participante.

#### ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto atenderá a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que regulamentam pesquisa envolvendo seres humanos, logo ele será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULPULBRA) via Plataforma Brasil e seguirá a Norma Operacional 01/13.

O início da coleta de dados se dará após a aprovação deste juntamente ao CEP e a participação será condicionada mediante à assinatura do TCLE. Vale ressaltar que o

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
UF: TO Município: PALMAS  
Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.591.703

participante poderá desistir da pesquisa a qualquer momento e o pesquisador se compromete a arcar com qualquer prejuízo advindo desta.

Desfechos

Primário

Ao final da pesquisa, espera-se que seja evidenciado que os praticantes de dança tenham uma maior porcentagem de desidratação comparados aos praticantes de musculação.

**Objetivo da Pesquisa:**

GERAL: Comparar a perda hídrica de praticantes de musculação e de dança durante uma sessão de treino e de aula.

ESPECÍFICOS: Avaliar a massa corpórea antes e depois de um treino de musculação e de uma aula de dança.

Comparar o percentual de perda hídrica e nível de desidratação durante um treino de musculação e uma aula de dança.

Identificar sócio demograficamente os indivíduos participantes da pesquisa.

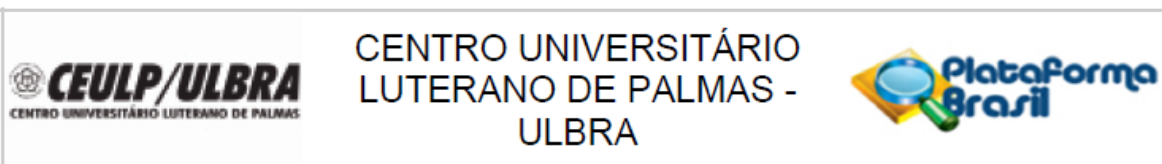
**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos

Os riscos que poderão surgir durante a coleta serão de natureza psicológicos e físicos. Nesse sentido, tonturas, desmaios, câimbras, podem fazer com que a análise seja interrompida, assim como no dia da coleta a temperatura do ambiente pode ter um aumento elevado, ocasionando então também a interrupção desta. Outro risco que pode ocorrer nesta pesquisa, é que, alguns dados do público alvo podem ser divulgados ou perdidos causando assim um constrangimento por parte destes. Caso surja algo, as avaliações serão interrompidas, e ainda serão tomadas as devidas providencias por parte do pesquisador como direcionamento ao psicoterapeuta para acompanhamento e também toda equipe de primeiros socorros estarão apostos com os recursos devidos para atendimento de emergência. E para que os dados da população participante não sejam divulgados ou perdidos, estes serão guardados e protegidos em locais seguros.

Benefícios

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
 UF: TO Município: PALMAS  
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.591.703

Espera-se que os participantes desta pesquisa tenham um conhecimento sobre o quão a prática de atividade física pode lhes afetar no desempenho físico, motor e cognitivo para o seu crescimento e desenvolvimento, seja ela pelo simples fato da prática, como também por qualidade de vida e saúde. Bem como poderá adquirir um conhecimento sobre o quão é importante uma boa hidratação antes, durante e após a realização de atividade física, para que não sofram nenhum dano a saúde através da não realização do ato.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trabalho de Conclusão de Curso que apresenta a intenção de comparar a perda hídrica de praticantes de musculação e de dança durante uma sessão de treino e de aula.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os documentos necessários foram apresentados conforme preconizados pelas normas vigentes

**Recomendações:**

Não se Aplica

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Todas as pendências elencadas no parecer nº 3.562.157, de 09/09/2019 foram atendidas, estando o projeto aprovado para ser iniciado conforme cronograma proposto.

Considerações Finais a Critério do CEP:

- Conforme item XI (DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL) na Resolução CONEP 466/12, destaca-se aqui apenas como lembrete:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e/ou finais;
- 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;
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
 UF: TO Município: PALMAS  
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.591.703

Caso houverem modificações metodológicas, nos objetivos, mudança na equipe de pesquisa ou cronograma, estas devem ser informadas ao CEP via Plataforma Brasil através de emendas ou notificações conforme preconizado na Norma Operacional nº 001/2013, alínea H, do CNS.

**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_1150651.pdf	09/09/2019 13:19:10		Aceito
Outros	CARTA_PENDENCIAS_ATENDIDAS.pdf	09/09/2019 13:18:47	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Outros	PROJETO_DETALHADO_AVHIDRICA.pdf	09/09/2019 13:18:22	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DECLARACAO_ULBRA.docx	26/07/2019 08:36:54	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	INSTITUICAO_PESQUISA.docx	26/07/2019 08:35:44	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Declaração de Pesquisadores	PESQ_RESPONSAVEL.docx	26/07/2019 08:35:16	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	26/07/2019 08:32:37	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	26/07/2019 08:32:21	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.docx	11/08/2018 00:03:24	DARLAN LOPES DE FARIAS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
 UF: TO Município: PALMAS  
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.591.703

PALMAS, 23 de Setembro de 2019

---

Assinado por:

**Luís Fernando Castagnino Sesti**  
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
UF: TO Município: PALMAS  
Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: [etica@ceulp.edu.br](mailto:etica@ceulp.edu.br)