



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

Lizandra Noleto Almeida

RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE
FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO

Palmas – TO

2021

Lizandra Noleto Almeida

RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE
FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE 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. Matheus Morbeck Zica.

Palmas – TO

2021

Lizandra Noletto Almeida

RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE
FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE 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. Matheus Morbeck Zica

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. M.e. Matheus Morbeck Zica

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. M.e. Darlan Farias

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.a M.e. Thaizi Campos Barbosa

Faculdade de Palmas - FAPAL

Palmas – TO

2021

Dedico este trabalho a minha mãe Excelsa Maria, minhas irmãs Lizane e Lorena e a minha companheira de vida e aventuras Maria Katharina. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

A minha companheira de vida, Maria Katharina, que incondicionalmente sempre me apoia e participa de todos os meus projetos. Muito grata por ter você nessa jornada e vivenciar essa graduação de forma tão especial. Amo você!

Ao meu orientador, Prof. M.e. Matheus Morbeck Zica, por me direcionar e apoiar na conclusão desse trabalho e por ser uma grande referência de paciência, organização e serenidade.

Aos professores César Leão, Matheus Morbeck, Darlan Farias, Frederico Rocha, Pierre Brandão, Marisa Armudi, Bárbara Rosa, Gulnara Freitas, Anne Caroline, Francisco Balbé, Ionara Chaves e Sonielson Sousa, que sempre transmitem seus conhecimentos com muita dedicação e comprometimento. Bastante admiração e carinho por todos vocês, muito grata!

Aos professores da banca examinadora, Prof. M.e. Darlan Farias e Prof^a M.e. Thaizi Campos Barbosa, muito grata por todos os apontamentos que somaram para melhoria e efetivação deste trabalho.

Ao professor Raphael Azevedo pela oportunidade de estágio no tênis de mesa, foi uma experiência enriquecedora vivenciar essa modalidade de treinamento.

A equipe Loss Tennis pela oportunidade de estágio, no qual pude conhecer melhor o tênis de campo que hoje faz parte da minha vida esportiva e social.

Muito grata às escolas de tênis Loss Tennis e Tody Sport e ao Marcelo Caetano, diretor esportivo de tênis da AABB, que apoiaram esse estudo. E muito grata também aos tenistas que gentilmente aceitaram participar dessa pesquisa.

“O importante não é por quanto tempo viverás, mas que qualidade de vida terás.”
(Lucio Anneo Seneca)

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma com as etapas do processo de pesquisa.	13
-------------------------------------------------------------------	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização dos participantes.	15
Tabela 2 – Caracterização da prática de tênis.....	16
Tabela 3 – Caracterização do histórico de lesões	18
Tabela 4 - Caracterização da prática de treinamento de força.....	20
Tabela 5 - Classificação da percepção da qualidade de vida dos participantes.....	21
Tabela 6 - Relação entre QV e treinamento de força.	22
Tabela 7 - Relação entre QV e lesão.	23
Tabela 8 - Relação entre lesão e treinamento de força.	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

GM	Grupo da musculação
GMEF	Grupo da musculação associado com outro exercício físico
OMS	Organização Mundial da Saúde
QV	Qualidade de vida
TF	Treinamento de força
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life

LISTA DE SÍMBOLOS

dp	Desvio padrão
p	Probabilidade de significância

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 MATERIAIS E MÉTODOS	13
2.1 DESENHO DO ESTUDO	13
2.2 PARTICIPANTES	14
2.3 INSTRUMENTOS	14
2.3.1 Questionário de autoria própria	14
2.3.2 WHOQOL-bref.....	14
2.4 ESTATÍSTICA.....	14
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIA.....	25
ANEXOS	39
AGRADECIMENTOS	54



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

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO

RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE, STRENGTH AND INJURIES IN AMATEUR TENNIERS IN THE CITY OF PALMAS / TO

Lizandra Noleto Almeida^a; Matheus Morbeck Zica^b

^aCentro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, Avenida Joaquim Teotônio Segurado, 1501 - Plano Diretor Expansão Sul, Palmas - TO, 77019-900,
lizandranolet@gmail.com.

^bCentro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, Avenida Joaquim Teotônio Segurado, 1501 - Plano Diretor Expansão Sul, Palmas - TO, 77019-900,
matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões em tenistas amadores de Palmas/TO. Tratou-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, exploratória e aplicada em campo virtual, que foi desenvolvida com tenistas amadores do sexo masculino e feminino, selecionados por conveniência em Palmas/TO. A amostra foi composta por 108 tenistas, com média de 39,20 ($\pm 9,14$) anos, sendo 68 homens e 40 mulheres. Para coleta de dados foi utilizado dois instrumentos, um questionário estruturado de autoria própria, abordando questões sobre a prática de tênis, histórico de lesões e treinamento de força e o WHOQOL-bref para analisar a percepção da qualidade de vida. Para tanto, foi utilizado o teste t de Student no caso de dados paramétricos e o teste de Mann-Whitney e Qui-quadrado para os dados não paramétricos, o intervalo de confiança foi de 95%. A análise do questionário WHOQOL-bref foi de acordo com as diretrizes e sintaxe do instrumento. Não foi encontrado relação significativa entre qualidade de vida e lesões. A relação entre treinamento

de força e lesões aponta que tenistas praticantes de treinamento de força tiveram mais lesões do que quem não faz treinamento de força. Porém, quem pratica treinamento de força tem melhor autopercepção de qualidade de vida no geral ($p=0.022$).

Palavras-chave: Tênis. Tenista amador. Lesão no tênis. Treinamento de força. Qualidade de vida.

Abstract

The aim of the study was to verify the relationship between the perception of quality of life, strength training and injuries in amateur tennis players from Palmas/TO. It was a cross-sectional, quantitative, exploratory and applied research in a virtual field, which was developed with male and female amateur tennis players, selected for convenience in Palmas/TO. The sample consisted of 108 tennis players, with a mean of 39.20 (± 9.14) years, 68 men and 40 women. Two instruments were used for data collection, a structured questionnaire authored by the authors, addressing questions about tennis practice, history of injuries and strength training, and the WHOQOL-bref to analyze the perception of quality of life. Therefore, the Student t test was used in the case of a normal distribution and the Mann-Whitney and Chi-square test for non-parametric data, the confidence interval was 95%. The analysis of the WHOQOL-bref questionnaire was in accordance with the guidelines and syntax of the instrument. No significant relationship was found between quality of life and injuries. The relationship between strength training and injuries indicates that tennis players who practice strength training had more injuries than those who do not strength training. However, those who practice strength training have better self-perception of quality of life in general ($p=0.022$).

Keywords: Tennis. Amateur tennis player. Tennis injury. Strength training. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente existem cerca de 2,2 milhões de praticantes de tênis no Brasil, entre amadores, juvenis e profissionais, 4.490 clubes e mais de 4.900 quadras disponíveis para a prática (TENISBRASIL, 2019a), sendo 284 públicas (TENISBRASIL, 2020).

O número de praticantes de tênis vem crescendo e ganha novos adeptos a cada dia e, aumentou mais segundo a Associação Médica do Texas (2020) com a chegada da pandemia da Covid-19, em razão do esporte ter sido considerado um dos mais seguros. O tênis é um esporte com baixo risco de contaminação por ser praticado ao ar livre e com grande distanciamento entre os atletas dentro de quadra. Com isso, muitas pessoas que praticavam outros esportes,

principalmente coletivos e de contato, optaram por iniciar a prática dessa modalidade, pela segurança e distanciamento que o tênis proporciona (TENISBRASIL, 2021).

O tênis é uma modalidade complexa, na qual, para se obter um alto nível de desempenho, exige-se um ótimo desenvolvimento nas quatro áreas inerentes à modalidade: técnica, tática, física e psicológica (KOVACS, 2007). A partir disso, destaca-se a importância do papel do profissional de Educação Física no treinamento das áreas técnica, tática e física na formação de um tenista que deseja evoluir nesse esporte.

O Treinamento de Força (TF), por exemplo musculação ou treinamento de resistência, tem como finalidade aumentar força e massa muscular para a saúde e o condicionamento físico. Mais especificamente, este treinamento é usado para melhorar o desempenho e prevenir lesões em um determinado esporte. Isso é feito usando pesos, máquinas, exercícios de peso corporal ou faixas de resistência. Esses exercícios são usados para aproximar o movimento que o atleta está tentando melhorar em seu esporte específico (LAVALLEE; BALAM, 2010).

Uma constante preocupação dos atletas e treinadores desta modalidade esportiva são as lesões que os tenistas podem sofrer com a prática desse esporte, pois isso implica diretamente na diminuição do rendimento ou até afastamento da quadra e dos treinos por longos períodos (TENISBRASIL, 2019b).

A incidência de lesões no tênis está ligada a diversas causas: tempo de prática por dia, equipamentos utilizados, tipo de superfície da quadra e ausência de treinamento físico adequado. Portanto, o risco de possíveis lesões podem ser reduzido a partir de um programa de treinamento preventivo específico que leve tais fatores em consideração (ABRAMS *et al.*, 2012).

Ao se lesionar o tenista pode ser impedido de praticar o esporte e com isso pode ocorrer uma diminuição na sua Qualidade de Vida (QV). A Organização Mundial da Saúde (OMS), define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de sua cultura e no sistema de valores em que vive em relação a expectativas, padrões e preocupações” (FLECK *et al.*, 1999, p.20).

Esse estudo buscou averiguar se o treinamento de força é essencial para diminuir a incidência de lesões em tenistas amadores e se isso reflete diretamente na percepção da QV desses atletas. O objetivo deste estudo foi verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões em tenistas amadores de Palmas/TO.

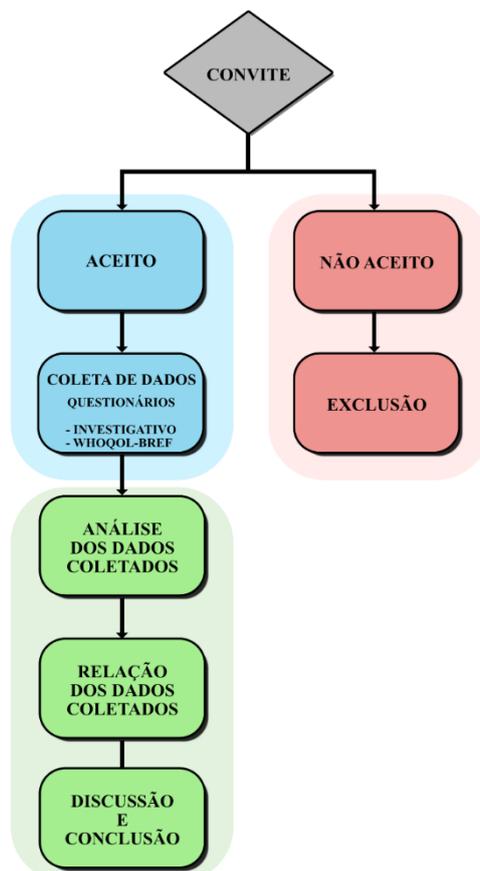
2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se uma pesquisa aplicada em campo virtual, com objetivo metodológico exploratório, de natureza/abordagem quantitativa e procedimento transversal. O referido estudo foi realizado na cidade de Palmas/TO, em ambiente virtual com o envio do link do questionário de pesquisa para os grupos de WhatsApp dos tenistas sócios da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB), e das academias de treinamento de tênis Loss Tennis e Tody Sport, durante o mês de agosto de 2021.

O processo de pesquisa consistiu nas seguintes etapas: (1) recrutamento dos participantes por meio de um convite; (2), os participantes que não aceitaram o convite foram excluídos da pesquisa, porém, os que aceitaram, foram direcionados para realizar o preenchimento de um formulário online para coleta dos dados da pesquisa, através de um questionário estruturado investigativo e do questionário WHOQOL-bref, que avaliou a percepção da qualidade de vida dos participantes; (3) foi realizada a tabulação e análise dos dados coletados; (4) foi feita a relação dos dados; (5) foi realizada a discussão dos resultados e conclusão da pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma com as etapas do processo de pesquisa.



2.2 PARTICIPANTES

A amostra foi por conveniência e constituída por 108 tenistas, sendo 68 tenistas do sexo masculino e 40 tenistas do sexo feminino, com idades entre 21 e 63 anos. Todos residentes na cidade de Palmas/TO.

Os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que segue todas as recomendações e normativas contidas na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O projeto teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas –TO (CEULP) com número CAAE: 49186821.0.0000.5516 e número do parecer: 4.853.538

2.3 INSTRUMENTOS

2.3.1 Questionário de autoria própria

Para realização do estudo foi utilizado um questionário estruturado, elaborado pela autora, com perguntas fechadas aos tenistas amadores abordando questões relacionadas às variáveis da pesquisa. Esse questionário apresentou 31 questões e foi dividido em 4 blocos para melhor compreensão dos participantes, sendo: bloco 1 – informações gerais; bloco 2 – informações sobre a prática de tênis; bloco 3 – histórico de lesões; e bloco 4 – informações sobre a prática de treinamento de força.

2.3.2 WHOQOL-bref

Para a avaliação da percepção da qualidade de vida do indivíduo foi utilizado o questionário WHOQOL-bref desenvolvido pela OMS, que é uma versão abreviada do WHOQOL-100. O WHOQOL-bref é composto por quatro domínios: Físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK *et al.*, 2000). Cada domínio é composto por questões cujas pontuações das respostas variam de um a cinco. O escore médio em cada domínio indica a percepção do indivíduo quanto à sua satisfação em cada aspecto em sua vida, relacionando com sua QV. A escala de resultado varia entre 4 e 20, médias mais altas sugerem melhor percepção da QV (SILVIA *et al.*, 2014).

2.4 ESTATÍSTICA

Os dados foram tabulados em planilhas de *Excel* versão 2016 e em seguida foi realizado a análise descritiva com distribuição de frequência. A análise do questionário WHOQOL-bref foi de acordo com as diretrizes e sintaxe do instrumento. Ao final foi feita a relação das variáveis qualidade de vida, treinamento de força e lesões. Para tanto, foi utilizado o teste t de Student no caso de dados paramétricos e o teste de Mann-Whitney e Qui-quadrado para os dados não paramétricos. Foi considerado o intervalo de confiança de 95% e o *software* utilizado foi o STATA versão 16.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 108 tenistas com idade entre 21 e 63 anos com média de 39,20 ($\pm 9,14$) anos, de ambos os sexos sendo que 62,96% são do sexo masculino. A maioria dos tenistas (96,30%) são destros, ou seja, a mão direita é a dominante (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos participantes.

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	68	62,96
Feminino	40	37,04
Mão/braço dominante		
Direita	104	96,30
Esquerda	4	3,70
	Média	dp (\pm)
Idade (anos)	39,20	9,14

Nota: dp: desvio padrão.

A tabela 2 apresenta a caracterização sobre a prática de tênis. A maioria dos tenistas (51,85%) praticam o esporte há mais de 5 anos. Destaca-se que 30,56% desses atletas iniciaram a prática de tênis entre 1 e 2 anos, dado que coincide com a pandemia da Covid-19. Em relação ao nível de treinamento 72,22% dos atletas consideram que estão na categoria intermediária. A iniciação na prática de tênis com orientação profissional da área ou em uma academia especializada foi de 80,56% dos participantes.

A maior parte dos tenistas (69,44%) atualmente treinam em uma academia de tênis, sendo 2x na semana a maior frequência (68%). Quanto a técnica correta de empunhadura da raquete, 91,67% dos tenistas declaram ter conhecimento. Sobre o *ranking*, jogos que os atletas realizam mensalmente para soma dos seus resultados durante o ano, 66,67% dos tenistas afirmam participar. Já a participação em torneios e campeonatos a grande maioria dos tenistas 77,78% participam de 1 a 4 eventos por ano. Além disso, 77,78% dos tenistas também costumam bater bola, com uma frequência entre 2x ou 3x (58,33%) na semana.

O aquecimento antes de iniciar a prática de tênis é realizado por 75% dos tenistas. Acerca do alongamento 61,11% dizem não ter esse hábito antes, durante ou após o treino. No que se refere a prática de outro esporte com raquete, 66,67% dos tenistas dizem não jogar. Os tenistas que afirmaram praticar outro esporte com raquete, o *beach tennis* teve mais adeptos com 86,11%.

Tabela 2 – Caracterização da prática de tênis.

Variável	n	%
Tempo de prática		
Até 1 ano	18	16,67
1 a 2 anos	15	13,89
2 a 3 anos	13	12,04
3 a 4 anos	2	1,85
4 a 5 anos	4	3,70
Acima de 5 anos	56	51,85
Qual o nível de treinamento?		
Iniciante	15	13,89
Intermediário	78	72,22
Avançado	15	13,89
Iniciação na prática de tênis foi com a orientação de profissionais da área ou de uma academia especializada?		
Sim	87	80,56
Não	21	19,44
Treina tênis em alguma academia?		
Sim	75	69,44
Não	33	30,56
Frequência de treino		
1x por semana	11	14,67
2x por semana	51	68,00
3x por semana	9	12,00
4x ou mais	4	5,33
Você sabe a técnica correta da empunhadura?		
Sim	99	91,67
Não	9	8,33
Como é a sua batida de backhand?		
Uma mão	36	33,33
Duas mãos	72	66,67
Participa de algum ranking?		
Sim	72	66,67

Não	36	33,33
Participa em média de quantos torneios/campeonatos por ano?		
Nenhum	13	12,04
1 a 2	49	45,37
3 a 4	35	32,41
5 a 6	7	6,48
Acima de 6	4	3,70
Costuma bater bola fora do treino ou de ranking e torneios frequentemente?		
Sim	84	77,78
Não	24	22,22
Bate bola quantos dias na semana?		
1x por semana	22	26,19
2x por semana	26	30,95
3x por semana	23	27,38
4x ou mais	13	15,48
Costuma realizar aquecimento antes do treino/jogo?		
Sim	81	75
Não	27	25
Inclui alongamentos no treino?		
Sim	42	38,89
Não	66	61,11
Pratica outro esporte de raquete?		
Sim	36	33,33
Não	72	66,67
Qual esporte de raquete pratica?		
Beach tennis	29	80,55
Badminton	2	5,56
Beach tennis e tênis de mesa	2	5,56
Tênis de mesa	2	5,56
Não especificado	1	2,77

A tabela 3 apresenta a caracterização do histórico de lesões. A maioria dos tenistas (66,67%) já se lesionaram devido a prática de tênis. A lesão com maior prevalência foi no

cotovelo (51,39%), seguido de lesões musculares (33,33%), ombro (31,94%), joelho (25%), tornozelo (16,67%), punho (13,89%), coluna (12,5%), pé (11,11%), mão (6,94%) e quadril (5,56%).

Acerca do processo de reabilitação 80,56% dos atletas buscaram tratamento quando descobriram a lesão e o processo de recuperação envolveu fisioterapia (74,14%), repouso (70,69%), medicamento (55,17%), treino de força (34,48%) e cirurgia (8,62%). No que se refere ao possível motivo da ocorrência da lesão, os índices mais selecionados pelos tenistas foram: falta de treinamento de força (52,72%), movimento mal executado (33,33%), treinamento excessivo (30,56%), falta de alongamento (26,39%) e falta de aquecimento (20,83%). Sobre ter sofrido alguma lesão nas últimas duas semanas, 14,81% dos tenistas responderam sim.

Tabela 3 – Caracterização do histórico de lesões

Variável	n	%
Já se lesionou devido a prática de tênis?		
Sim	72	66,67
Não	36	33,33
Local da lesão? (n=150)		
Cotovelo	37	51,39
Lesões musculares	24	33,33
Ombro	23	31,94
Joelho	18	25
Tornozelo	12	16,67
Punho	10	13,89
Coluna	9	12,5
Pé	8	11,11
Mão	5	6,94
Quadril	4	5,56
Quando descobriu a lesão, você procurou tratamento?		
Sim	58	80,56
Não	14	19,44
Como foi o processo de recuperação/tratamento da lesão? (n=141)		
Fisioterapia	43	74,14
Repouso	41	70,69

Medicamento	32	55,17
Treino de força	20	34,48
Cirurgia	5	8,62
Por qual motivo você acredita ter ocorrido a(s) lesão(ões)?		
(n=143)		
Falta de fortalecimento	38	52,78
Movimento mal executado	24	33,33
Treinamento excessivo	22	30,56
Falta de alongamento	19	26,39
Acidente durante o treino/jogo	18	25
Falta de aquecimento	15	20,83
Má condição da quadra	3	4,17
Raquete ruim	2	2,78
Grip menor que o adequado	1	1,39
Tênis inapropriado	1	1,39
Sofreu alguma lesão nas últimas duas semanas?		
Sim	16	14,81
Não	92	85,19

Uma metanálise publicada por Pluim *et al.* (2006) diz que, lesões decorrentes da prática do tênis podem ocorrer em qualquer local do sistema musculoesquelético. A maioria das lesões ocorre nos membros inferiores (31% - 67%), seguidos dos membros superiores (20% - 49%) e, por fim, o tronco (3% - 21%). As lesões mais frequentes nos membros inferiores são a lesão muscular da coxa e entorse de tornozelo. Nos membros superiores, é mais acometida a articulação do ombro e do cotovelo, sendo a lesão mais predominante a epicondilite lateral, também chamada de cotovelo de tenista.

Em comparação com o presente estudo, os tenistas de Palmas apresentaram maior prevalência de lesões nos membros superiores (31,94% - 51,39%), seguidos dos membros inferiores (16,67% - 25%) e, por fim o tronco (5,56% - 12,5%). Constata-se ainda nesse estudo, que as lesões mais acometidas nos membros superiores também foram a articulação do ombro e cotovelo, sendo a epicondilite lateral a mais prevalente.

No estudo de Moreira (2010), a incidência da epicondilite lateral encontrada em 69 praticantes de tênis foi de 52,2%, uma porcentagem bem próxima ao resultado deste estudo, no qual 51,39% dos tenistas de Palmas apresentaram maior prevalência de lesão no cotovelo.

No tênis, a epicondilite lateral está, frequentemente, vinculada ao movimento do golpe de *backhand* com apenas uma das mãos, principalmente em atletas amadores. Ademais, sabe-se que elevadas tensões de corda da raquete, maiores que 58 libras, (estas aumentam a transmissão da vibração da raquete, sobretudo para o cotovelo), empunhaduras da raquete com diâmetros pequenos, a utilização de bolas inadequadas (ou velhas) pode fazer com que o atleta tenha que realizar maior força para desempenhar o mesmo movimento, aumentando sua predisposição à lesão e raquetes leves parecem contribuir para o surgimento desse tipo de lesão (COHEN; ABDALLA, 2015).

As diferentes metodologias e populações utilizadas em pesquisas científicas dificultam determinar com exatidão a incidência e prevalência das lesões causadas pelo tênis. Ademais, as lesões ortopédicas comportam-se de maneiras distintas, quando compara tenistas competitivos a atletas recreacionais (ABRAMS *et al.*, 2012).

A tabela 4 apresenta a caracterização da prática de treinamento de força. A maior parte dos tenistas (51,85%) realizam algum tipo de treinamento de força, sendo que a musculação é o mais praticado com 71,43%. Acerca da frequência de treino, a maioria dos atletas (73,21%) treinam 2x ou 3x na semana há mais de 1 ano (57,14%). Destaca-se que a maioria dos tenistas (97,22%), consideram o treinamento de força importante para prevenção de lesões e melhora do desempenho esportivo.

Tabela 4 - Caracterização da prática de treinamento de força.

Variável	n	%
Pratica algum tipo de treinamento de força?		
Sim	56	51,85
Não	52	48,15
Qual treinamento pratica?		
Musculação	40	71,43
Treinamento funcional	9	16,07
Pilates	8	14,29
Crossfit	2	3,57
Treina quantos dias na semana?		
1x por semana	1	3,57
2x por semana	20	35,71
3x por semana	21	37,50
4x ou mais	13	23,21

Há quanto tempo treina?

Até 15 dias	2	3,57
1 mês a 3 meses	12	21,43
3 meses a 6 meses	5	8,93
6 meses a 1 ano	5	8,93
Mais de 1 ano	32	57,14

Você considera que o treinamento de força auxilia a prática do tênis no que se refere a prevenção de lesões?

Sim	105	97,22
Não	3	2,78

Você considera que o treinamento de força auxilia a prática do tênis no que se refere a melhorar o desempenho esportivo?

Sim	105	97,22
Não	3	2,78

A maioria dos esportes classifica-se como de resistência ou velocidade e força. Esportes com raquete, incluindo o tênis, são esportes de velocidade e força. O elemento-chave para melhorar o desempenho esportivo baseia-se em melhorar a capacidade de produzir velocidade e potência, e isso conquista-se com o treinamento de força (BOYLE, 2018).

A tabela 5 apresenta a classificação da percepção da qualidade de vida dos tenistas na qual, a média geral foi de 16,02 ($\pm 1,50$) e o domínio que apresentou maior média foi a autoavaliação da QV, seguido pelos domínios físico, relações sociais, psicológico e meio ambiente.

Tabela 5 - Classificação da percepção da qualidade de vida dos participantes.

Domínios	Média	Desvio Padrão
Físico	16,09	1,87
Psicológico	15,94	1,82
Relações Sociais	16,02	2,36
Meio Ambiente	15,94	1,52
Autoavaliação da QV	16,36	2,63
TOTAL	16,02	1,50

Quanto mais alto o escore (máximo de 20) melhor a qualidade de vida. Observa-se que os tenistas apresentaram uma QV com média geral de 16,02 ($\pm 1,50$) e autoavaliação da QV de

16,36 ($\pm 2,63$). Com relação às duas questões gerais, a maior parte do grupo avaliou sua qualidade de vida como boa ou muito boa (91,67%), e está satisfeita ou muito satisfeita (77,78%) com sua saúde.

Qualidade de vida (QV) é um conceito que vem sendo muito trabalhado no meio das ciências da saúde e é atualmente um dos principais objetivos no desenvolvimento da humanidade. Cada vez mais, valoriza-se a qualidade de vida, em detrimento do prolongamento da vida humana (NOBRE, 1995). Minayo (2000), afirma que a QV está relacionada ao bem-estar pessoal e inclui diversos aspectos como saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida.

Tabela 6 - Relação entre QV e treinamento de força.

Domínios da QV	Treinamento de força		p
	Não	Sim	
Físico (média, IC 95%)	15,8 [15,4; 16,3]	16,2 [15,7; 16,8]	0,249*
Psicológico (mediana, IC 95%)	16,0 [15,3; 16,6]	16,0 [15,4; 16,6]	0,704**
Relações Sociais (mediana, IC 95%)	16,0 [16,0; 16,0]	16,0 [14,6; 16,0]	0,377**
Meio Ambiente (média, IC 95%)	15,7 [15,3; 16,1]	16,2 [15,8; 15,6]	0,126*
Autoavaliação da QV (mediana, IC 95%)	16,0 [16,0; 16,0]	17,0 [16,0; 18,0]	0,022**

*Teste t de student; ** Teste de Mann-Whitney

Ao testar a relação entre a QV e treinamento de força foi verificado que tenistas praticantes de treinamento de força têm melhor autopercepção da qualidade de vida no geral ($p=0.022$).

Os benefícios do treinamento de força evidenciam uma relação positiva entre à aptidão física e à qualidade de vida (SFORZO *et al.*, 2015). Portanto, o TF faz parte de um programa de saúde amplo e pode se integrar a exercícios aeróbios, treinamento de flexibilidade, treinamento funcional, entre outros (PRESTES *et al.*, 2016).

Os dois estudos apresentados abaixo corroboram com os resultados da tabela 6. Os escores de qualidade de vida do WHOQOL-bref foram representados pela escala de 0 a 100 (quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida).

Simões *et al.* (2012) compararam a percepção da QV entre 33 professores e 44 alunos praticantes de musculação. O grupo Professor teve a média geral da QV de 77,94 ($\pm 9,77$) e o domínio que apresentou maior média foi o físico (83,45), seguido pelos domínios psicológico (80,58), relações sociais (78,61) e meio ambiente (69,03). Já o grupo Alunos teve a média geral da QV de 75,23 ($\pm 9,91$) e o domínio que apresentou maior média foi relações sociais (76,16),

seguido pelos domínios ambiental (75,86), físico (75,50) e psicológico (73,95). Observou-se que a maioria do grupo (90,9%) avaliou sua qualidade de vida como boa ou muito boa.

Gonçalves, Bicalho e Noce (2020), apresentaram um estudo composto por 74 pessoas praticantes de musculação, distribuídos em dois grupos de 37 participantes: (1) grupo da musculação (GM) e o (2) grupo da musculação associado com outro exercício físico (GMEF), no qual foi avaliado a QV através do WHOQOL-bref. Ambos os grupos obtiveram uma boa percepção da QV. O GMEF alcançou maiores valores médios de QV em todos os domínios quando comparado ao GM, com diferença significativa para domínio social ($p=0,027$) e domínio psicológico ($p=0,004$). Intragrupo (GMEF e GM), o domínio social (74,94) apresentou-se estatisticamente maior seguido dos domínios físico (73,24) e psicológico (61,94). Nesse sentido, sugere-se que a prática de musculação é uma variável capaz de contribuir na qualidade de vida.

A tabela 7 apresenta a relação entre QV e lesão. Destaca-se que a variável utilizada para relacionar com a QV foi a questão “Sofreu alguma lesão nas últimas duas semanas?”. Visto que o WHOQOL-bref tem como referência as duas últimas semanas para avaliar a percepção da QV.

Tabela 7 - Relação entre QV e lesão.

Domínios da QV	Lesão		p
	Não	Sim	
Físico (média, IC 95%)	16,1 [15,7; 16,5]	15,6 [14,5; 16,8]	0,337*
Psicológico (mediana, IC 95%)	16,0 [16,0; 16,6]	16,0 [15,0; 16,3]	0,499**
Relações Sociais (mediana, IC 95%)	16,0 [16,0; 16,0]	16,0 [15,3; 17,3]	0,367**
Meio Ambiente (média, IC 95%)	16,0 [15,5; 16,3]	16,0 [15,4; 16,6]	0,806*
Autopercepção da QV (mediana, IC 95%)	16,0 [16,0; 18,0]	16,0 [16,0; 18,0]	0,906**

*Teste t de student; ** Teste de Mann-Whitney

Ao testar a relação entre a QV e lesões foi verificado que a presença de lesões não interfere na autopercepção da QV.

Em contradição ao resultado da tabela 7, uma pesquisa com 118 atletas, sendo 59 com lesão e 59 sem lesão (grupo controle), evidenciou que a lesão interfere em alguns parâmetros da qualidade de vida dos esportistas. O instrumento utilizado para avaliar a QV destes atletas foi o SF-36, que usa oito parâmetros. Todos os itens avaliados pelo SF-36 apresentaram pior escore para atletas com lesão (ZAFANELLI; KARIATSUMARI; MACEDO, 2009).

A tabela 8 apresenta a relação entre lesão e treinamento de força e utiliza a variável da questão “Sofreu alguma lesão nas últimas duas semanas?”, para relacionar com os praticantes de treinamento de força.

Tabela 8 - Relação entre lesão e treinamento de força.

Treinamento de força	Lesão		p*
	Sim n (%)	Não n (%)	
Sim	12 (21,43)	44 (78,57)	0,045
Não	4 (7,69)	48 (92,31)	
Total	16 (14,81)	92 (85,19)	

*Teste de Qui-quadrado

Ao testar a relação entre a treinamento de força e lesões foi verificado que tenistas praticantes de treinamento de força tiveram mais lesões (21,43%) do que quem não faz treinamento de força (7,69%).

Um dos principais objetivos do treinamento de força é evitar que o indivíduo se lesione durante a prática do esporte em nível de lazer (IPARRAGUIRRE, 2019). Bompa e Buzzichelli (2015), afirmam que a força deveria ser a valência física principal a ser trabalhada em todos os treinamentos desportivos, evitando assim deixar o corpo do atleta suscetível a lesões e potencializando a capacidade de desenvolvimento das habilidades específicas do esporte.

Uma hipótese para o resultado obtido na tabela 8, diferente do que prevê a literatura, seria a sobrecarga de atividade no esporte e falta de alongamento a esse grupo de tenistas (21,43%). Nesse estudo ficou evidenciado através de algumas variáveis que 83,33% desses atletas participam de *ranking* além dos treinos semanais na academia de tênis, 100% disputam torneios, sendo que 75% desses tenistas participam de 3 a 4 eventos por ano, 75% dos esportistas afirmam também bater bola durante a semana e 75% dizem não fazer alongamento, antes, durante ou após os treinos.

A incidência de lesões no tênis está ligada a diversas causas, como por exemplo, tempo de prática por dia e treinamento físico preventivo inadequado (ABRAMS *et al.*, 2012). Paciaroni e Urso (2016), complementam dizendo que lesões por sobrecarga é um indício de que há necessidade de ajustes nos treinos técnico-táticos e na preparação física. Nelson e Kokkonen (2007), afirmam que uma boa flexibilidade tem efeitos benéficos sobre os músculos e articulações, ajudando a evitar lesões, mas que atletas dão pouca importância e negligenciam os exercícios de alongamento. Witvrouw *et al.* (2007), acrescentam que tanto o

alongamento balístico quanto o estático deve ser incorporado aos programas de prevenção e tratamento de lesões tendíneas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, a realização dessa pesquisa permitiu concluir que tenistas praticantes de treinamento de força tendem a ter uma melhor autopercepção da qualidade de vida no geral. Já a relação entre QV e lesões mostra que a presença de lesões não interfere na percepção da QV. Por fim, a relação entre treinamento de força e lesões sugere que os tenistas praticantes de treinamento de força tiveram mais lesões do que quem não faz treinamento de força.

Apesar de contribuir para a compreensão da relação entre QV, treinamento de força e lesões, o estudo apresenta algumas limitações que podem ter enviesado os resultados. Uma delas diz respeito a coleta de dados que foi através de um processo de amostragem por conveniência e não probabilístico. Além disso, pesquisas realizadas em meio virtual com questionário autorreferido tendem a ter um viés de memória e no preenchimento. Outra limitação é o fato de ser um estudo transversal, sugerimos a realização de um estudo longitudinal que procure corrigir essa limitação e forneça, assim, uma perspectiva mais clara sobre essas relações.

REFERÊNCIA

ABRAMS, G. D *et al.* Epidemiology of musculoskeletal injury in the tennis player. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 46, n. 7, p. 492-498, 3 maio 2012. BMJ.

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091164>. Disponível em:

<https://bjsm.bmj.com/content/46/7/492.full>. Acesso em: 15 maio 2021.

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DO TEXAS (Texas Medical Association). **Know Your Risk During COVID-19**. Disponível em:

<<https://www.texmed.org/TexasMedicineDetail.aspx?id=53977>> Acesso em: 02 de abr. 2020.

BOMPA, Tudor O.; BUZZICHELLI, C. **Periodization Training for Sports**, 3 ed. Champaign: Human Kinetics, 2015.

BOYLE, M. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018.

COHEN, M; ABDALLA, R. J. **Lesoes nos esportes: Diagnostico, Prevenção e Tratamento**. 2. ed. Sao Paulo: Thieme Revinter, 2015. 1152 p.

FLECK, M. P. de A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-89102000000200012>.

Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102000000200012. Acesso em: 23 maio 2021.

FLECK, M. P. de A, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, *et al.* Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev Bras Psiquiatr.** 1999;21(1):19-28.DOI:10.1590/S1516-44461999000100006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v21n1/v21n1a06.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

GONÇALVES, M. L.; BICALHO, C. C. F.; NOCE, F. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Belo Horizonte - MG, v. 7, n. 3, p. 114-118, 27 jul. 2020. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3744>. Acesso em: 22 out. 2021.

IPARRAGUIRRE, D. **Qualificação em treinamento físico funcional**. Porto Alegre: Send, 2019. 232 p.

KOVACS, M. Tennis Physiology. **Sports Medicine**, [S.L.], v. 37, n. 3, p. 189-198, 2007. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001>. Disponível em: <https://link.springer.com.ez6.periodicos.capes.gov.br/article/10.2165/00007256-200737030-00001>. Acesso em: 15 maio 2021.

LAVALLEE, M. E.; BALAM, T. An Overview of Strength Training Injuries. **Current Sports Medicine Reports**, [S.L.], v. 9, n. 5, p. 307-313, set. 2010. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181f3ed6d>. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/09000/An_Overview_of_Strength_Training_Injuries__Acute.14.aspx. Acesso em: 15 maio 2021.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 maio 2021.

MOREIRA, C. S. D. O. Prevalência dos factores de risco para a epicondilite lateral numa população praticante de ténis. Tese de doutorado. **Fmuc Medicina**, Coimbra, p. 1-68, mar. 2010. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/19528>. Acesso em: 07 dez. 2021.

NELSON, A. G.; KOKKONEN, J. **Anatomia do alongamento : guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular**. Barueri - Sp: Manole, 2007. 144 p.

NOBRE MRC, Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol** 1995; 194-203. Disponível em: <http://www.arquivosonline.com.br/pesquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/64040002.pdf>. Acesso em: 29 maio 2021.

PACIARONI, R.; URSO, R. P. (Org.). **Tênis: Novos caminhos para uma abordagem profissional**. São Paulo: Évora, 2016. 354 p.

PLUIM, B M *et al.* Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 40, n. 5, p. 415-423, 1 maio 2006. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2005.023184>. Disponível em: <https://bjism.bmj.com.ez6.periodicos.capes.gov.br/content/40/5/415.long>. Acesso em: 29 maio 2021.

PRESTES, J. *et al.* **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2016. 246 p.

SFORZO, G. A. *et al.* Delivering change that lasts. **Acsm'S Health & Fitness Journal**, [S.L.], v. 19, n. 2, p. 20-26, mar. 2015. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1249/fit.000000000000109>. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2015/03000/delivering_change_that_last__health_and_wellness.8.aspx#:~:text=Exercise%20professionals%20will%20begin%20to,%2C%20visioning%2C%20and%20goal%20setting.. Acesso em: 29 maio 2021.

SILVA, P. A. B. *et al.* Cut-off point for WHOQOL-bref as a measure of quality of life of older adults. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 48, n. 3, p. 390-397, jun. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-8910.2014048004912>. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rsp/v48n3/pt_0034-8910-rsp-48-3-0390.pdf. Acesso em: 23 maio 2021.

SIMÕES, C. S. M.; SAMULSKI, D. M.; SIMIM, M.; SANTIAGO, M. L. de M. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 107–112, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n2p107-112. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/567>. Acesso em: 25 out. 2021.

TENISBRASIL (2019a). **Tenistas brasileiros representam 2,6% do mundo**. Disponível em <<https://tenisbrasil.uol.com.br/noticias/72168/Tenistas-brasileiros-representam-26-do-mundo/>>. Acesso em: 02 abr. 2021

TENISBRASIL (2019b). **As principais lesões no tênis**. Disponível em <https://revistatenis.uol.com.br/artigo/as-principais-lesoes-no-tenis_9588.html/>. Acesso em: 04 abr. 2021

TENISBRASIL (2020). **Quadras Públicas**. Disponível em <<http://tenisbrasil.uol.com.br/quadraspublicas/>>. Acesso em: 02 abr. 2021.

TENISBRASIL (2021). **Pandemia leva o tênis brasileiro a um novo 'boom'**. Disponível em <<https://tenisbrasil.uol.com.br/noticias/82473/Pandemia-gera-novo-boom-para-o-tenis-brasileiro/>>. Acesso em: 02 abr. 2021

WITVROUW, E; MAHIEU, N; ROOSEN, P; MCNAIR, P. The role of stretching in tendon injuries. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 41, n. 4, p. 224-226, 20 fev. 2007. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2006.034165>. Acesso em: 25 out 2021.

ZAFANELLI, I. N.; KARIATSUMARI, C. T.; MACEDO, C. S. G.. Influência da lesão desportiva na qualidade de vida do atleta. *Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre*, v., n., p. 72-72, 1 nov. 2009. Disponível em: [file://Downloads/6152-Texto%20do%20artigo-20406-1-10-20091029%20\(3\).pdf](file://Downloads/6152-Texto%20do%20artigo-20406-1-10-20091029%20(3).pdf). Acesso em: 25 out. 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “**RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO**” e nós gostaríamos de entrevistá-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: O motivo que nos leva a estudar o problema é verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões em tenistas amadores de Palmas – TO. A pesquisa se justifica por buscar informações que possibilitem contribuir com a classe de tenistas amadores ao verificar se o treinamento de força tem alguma relação com o índice de lesões e a percepção da qualidade de vida desses atletas. Os resultados poderão ser utilizados para fins de análise, provocar reflexões, trazer conhecimento para área acadêmica, modificar a atuação profissional dos treinadores e preparadores físicos e impulsionar diversas outras pesquisas correlacionadas. O objetivo desse projeto é verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões em tenistas amadores de Palmas-TO. O procedimento de coleta de dados será por meio de questionário em ambiente virtual com tenistas amadores, os participantes receberam o link através do grupo de Whatsapp das academias de tênis e dos sócios tenistas da AABB. Esses questionários serão realizados com o apoio da plataforma Google Formulário, no qual será disposto dois questionários para averiguar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: Os participantes podem ficar constrangidos e/ou desconfortáveis em algum momento ao responder o questionário de pesquisa e sofrer algum dano de dimensão psíquica durante a coleta de dados virtual. Como estratégia para evitar esses danos iremos tomar todos os cuidados na elaboração das perguntas. Entretanto fica estabelecido que, se os participantes tiverem algum tipo de dano comprovadamente resultante da pesquisa, iremos prestar toda assistência ao participante que receberá todo suporte adequado e necessário, sendo os custos de responsabilidade da pesquisadora. Há o risco de vazamento de dados e quebra de sigilo e, para atenuá-los, os pesquisadores não farão identificação pessoal dos participantes, e será realizado o download dos dados coletados excluindo da nuvem de armazenamento do Google Formulário. A pesquisa a ser realizada trará benefícios para o público avaliado e para os profissionais que trabalham com esportes de raquete em geral. Com o desenvolvimento e conclusão do estudo, será possível: gerar novos conhecimentos, levantar questionamentos e contribuir para a tomada de decisão que melhore de fato a qualidade de vida dos tenistas. Ao finalizar o projeto a pesquisadora se compromete a divulgar os resultados obtidos ao público convidado.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

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

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.

O QUE É O CEP?

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – CEULP/ULBRA é um colegiado interdisciplinar e independente que recebe e avalia projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. Possui membros das áreas da saúde, ciências exatas, sociais e humanas, que avaliam projetos de suas respectivas áreas de conhecimento de acordo com as diretrizes e normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde. Foi criado para defender os interesses dos participantes em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos e científicos. (Resolução nº466/12 Conselho Nacional de Saúde, VII.2). O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UniFil - CEP é vinculado a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, órgão do Conselho Nacional de Saúde – CNS e do Ministério da Saúde – MS.

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 **Matheus Morbeck Zica**, 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 – CEP CEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

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 **Matheus Morbeck Zica** e a acadêmica-pesquisadora

Lizandra Noletto Almeida certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Palmas/TO ____/____/____

Escolha uma das opções abaixo. Ao escolher a opção “Aceito participar” você consentirá em participar da pesquisa.

Aceito participar

Não aceito participar

Contato do Pesquisador Responsável

Prof. Me. Matheus Morbeck Zica

Tel.: (63) 99294-2000

Endereço: Avenida Teotônio Segurado

1501 Sul Palmas/TO

Email: matheusmorbeck@ceulp.edu.br

Pesquisadora Acadêmica

Lizandra Noletto Almeida

Tel.: (63) 99251-6044

Endereço: Avenida Teotônio Segurado

1501 Sul Palmas/TO

Email: lizandranoletto@gmail.com

APÊNDICE B – Questionário estruturado

BLOCO I – INFORMAÇÕES GERAIS**1. Sexo**

Masculino Feminino

2. Idade

_____ anos

3. Reside em Palmas?

Sim Não

Se Não, em qual cidade?

4. Qual a mão/braço dominante?

Direita Esquerda

BLOCO II - TÊNIS**5. Há quanto tempo você pratica tênis?**

1 mês a 3 meses 3 meses a 6 meses 6 meses a 1 ano 1 a 2 anos

2 a 3 anos 3 a 4 anos 4 a 5 anos Acima de 5 anos

6. Qual seu estágio de treinamento atualmente?

iniciante intermediário avançado

7. Você sabe qual a sua categoria?

Sim Não

Se Sim, qual seria?

Primeira classe Segunda classe Terceira classe

Quarta classe Quinta classe Outra: _____

8. Sua iniciação na prática de tênis foi com a orientação de profissionais da área ou de uma academia especializada?

Sim Não

Se Sim, a metodologia de ensino utilizada foi com?

Quadra e bola (amarela) oficial

Quadra reduzida e bolas coloridas (vermelha, laranja e verde) mais lentas

9. Atualmente, você treina tênis em alguma academia?

Sim Não

Se Sim, treina quantos dias na semana?

1 dia 2 dias 3 dias 4 dias ou mais

Se Sim, qual a duração do seu treino?

Até 60 minutos Até 90 minutos

Até 120 minutos Mais de 120 minutos

10. Você sabe qual a empunhadura (modo de segurar a raquete) é indicada para executar os golpes de tênis?

Sim Não

11. Sua batida de backhand é com?

uma mão duas mãos

12. Joga ou treina em que tipo de quadra com mais frequência?

Saibro Superfície dura

13. Participa de ranking ou torneios frequentemente?

Sim Não

14. Participa em média de quantos torneios/campeonatos por ano?

Nenhum 1 a 2 3 a 4 5 a 6 Acima de 6

15. Costuma bater bola fora do treino ou de ranking e torneios frequentemente?

Sim Não

Se Sim, joga quantos dias na semana?

1 dia 2 dias 3 dias 4 dias ou mais

Costuma ficar quanto tempo em quadra em cada dia de bate bola?

Até 60 minutos Até 90 minutos

Até 120 minutos Mais de 120 minutos

16. Costuma realizar aquecimento antes do treino/jogo?

Sim Não

17. Inclui alongamentos no treino?

Sim Não

Se Sim, em que momento do treino você costuma realizar alongamentos?

Início Meio Final Início e Final Os três momentos

18. Pratica outro esporte de raquete?

Não Beach tennis Badminton Squash Tênis de mesa

Se Sim, treina ou joga quantos dias na semana?

1 dia 2 dias 3 dias 4 dias ou mais

19. Pratica outro esporte?

Futebol Futevôlei Vôlei Vôlei de praia

Basquete Handebol Natação Ciclismo

Corrida Boxe Kung Fu Muay Thai

Judô Karatê Jiu-Jitsu Kickboxing

Outros: _____

BLOCO III – HISTÓRICO DE LESÕES

20. Já se lesionou devido a prática de tênis?

Sim Não

Se Sim, onde?

Cotovelo Ombro Joelho Pé

Tornozelo Coluna Mão Punho

Quadril Lesões musculares Outros: _____

21. De que lado ocorreu a lesão?

Direita Esquerda Ambos os lados

22. Quando sofreu a lesão precisou ficar afastado(a) dos treinos e/ou dos jogos?

Sim Não

Se Sim, quanto tempo?

Até 15 dias Até 1 mês Até 2 meses Até 3 meses

Até 6 meses Até 1 ano Mais de 1 ano

23. Em relação a questão anterior: já tinha lesão prévia antes da prática de tênis?

Sim Não

Se Sim, onde?

Cotovelo Ombro Joelho Pé

Tornozelo Coluna Mão Punho

Quadril Lesões musculares Outros: _____

24. Quando descobriu a lesão, você procurou tratamento?

Sim Não

25. Como foi o processo de recuperação/tratamento da lesão?

Fisioterapia Treino de força Cirurgia

26. Por qual motivo você acredita ter ocorrido a(s) lesão(ões) ?

- Treinamento excessivo Falta de aquecimento
 Falta de alongamento Falta de fortalecimento da região
 Movimento mal executado Acidente durante o treino/jogo
 Tênis inapropriado Má condição da quadra
 Não sabe o motivo Outros: _____

27. Sente que está recuperado(a) da lesão?

- Sim Não

28. Sofreu alguma lesão nas últimas duas semanas?

- Sim Não

Se Sim, precisou ficar afastado(a) dos treinos e/ou dos jogos?

- Sim Não

BLOCO IV - TREINAMENTO DE FORÇA**29. Pratica algum tipo de treinamento de força (musculação, crossfit, pilates, treinamento funcional, outro)?**

- Sim Não

Se Sim, qual treinamento prática?

- musculação crossfit pilates treinamento funcional

- Outro: _____

Se Sim, treina quantos dias na semana?

- 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias ou mais

Há quanto tempo treina?

Até 15 dias 1 mês a 3 meses 3 meses a 6 meses

6 meses a 1 ano Mais de 1 ano

Esse treinamento é orientado por:

Professor da academia Personal trainer Consultoria à distância

Internet/Aplicativos Não segue orientação

30. Você considera que o treinamento de força auxilia a prática do tênis no que se refere a prevenção de lesões?

Sim Não

31. Você considera que o treinamento de força auxilia a prática do tênis no que se refere a melhorar o desempenho esportivo?

Sim Não

ANEXOS

ANEXO A – Instrumento de avaliação da qualidade de vida – WHOQOL-bref

The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

Instruções:

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda as questões. Se você não tem certeza sobre a que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser a primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. As perguntas serão sobre o que você acha de sua vida, tomando como referência **as duas últimas semana**. Leia cada questão, veja o que você acha e marque o número que lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas **últimas duas semanas**.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5

5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas **últimas duas semanas**.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom

15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5

22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas **últimas duas semanas**.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO B – Declaração de instituição participante



DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

Eu, **JOSEANE LOSS RODRIGUES**, abaixo assinado, responsável pela instituição **LOSS TENNIS**, participante no projeto de pesquisa intitulado: **"RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO"**, que está sendo proposto pelo pesquisador Matheus Morbeck Zica, vinculado ao Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP, **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 corresponsabilidades e de seu compromisso de resguardo da segurança e bem-estar dos participantes, dispondo de infraestrutura necessária, para garantir a realização das ações previstas no referido projeto visando à integridade e proteção dos participantes da pesquisa.

Palmas, 02 de julho de 2021.



JOSEANE LOSS RODRIGUES

Joseane Loss Rodrigues
CREF-14 1334-G/TO


ESPORTE AO SEU ALCANCE
CNPJ: 24.123.727/0001-24

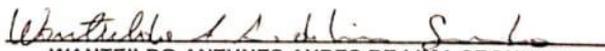
ANEXO C – Declaração de instituição participante



DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

Eu, **WANTEILDO ANTUNES AYRES DE LIMA SEGUNDO**, abaixo assinado, responsável pela instituição **TODY SPORT**, participante no projeto de pesquisa intitulado: **"RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO"**, que está sendo proposto pelo pesquisador Matheus Morbeck Zica, vinculado ao Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP, **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, 05 de Julho de 2021.


WANTEILDO ANTUNES AYRES DE LIMA SEGUNDO

ANEXO D – Declaração de instituição participante



DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

Eu, **MARCELO CAETANO**, abaixo assinado, responsável pela instituição **AARB PALMAS (Diretor de Tênis de Quadra)**, participante no projeto de pesquisa intitulado: **"RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO"**, que está sendo proposto pelo pesquisador **Matheus Morbeck Zica**, vinculado ao Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP, **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, 02 de Julho de 2021.

MARCELO CAETANO

ANEXO E – Declaração do pesquisador responsável
DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu, Matheus Morbeck Zica, abaixo assinado, pesquisador responsável envolvido no projeto intitulado: **RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES 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 Nacional 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, garantindo 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, 30 de junho de 2021.



Matheus Morbeck
Zica
2021.06.30 16:36:55
-03'00'

Matheus Morbeck Zica
Profissional de Educação Física

CREF 641 G/TO

ANEXO F – Parecer do Comitê de Ética



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, TREINAMENTO DE FORÇA E LESÕES EM TENISTAS AMADORES DE PALMAS/TO

Pesquisador: Matheus Morbeck Zica

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 49186821.0.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.853.538

Apresentação do Projeto:

As informações para elaboração deste parecer foram extraídas do arquivo "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1785547.pdf" do dia 06/07/20201 fornecidos pela Plataforma Brasil assim como dos demais arquivos anexados.

Resumo:

Esse estudo pretende verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesão em tenistas amadores de Palmas-TO. Propõe-se uma pesquisa aplicada em campo virtual, com objetivo metodológico exploratório, de natureza/abordagem quantitativa e procedimento transversal. Após aprovação do comitê de ética, serão utilizados dois questionários para coleta dos dados: um estruturado investigativo com questões sobre a prática de tênis, histórico de lesões e sobre a prática de treinamento de força, bem como o questionário WHOQOL-bref, que é um instrumento para avaliar a percepção da qualidade de vida. A pesquisa será realizada em ambiente virtual, durante o mês de agosto, e será utilizado o google formulário para gerar os questionários de pesquisa. A amostra será composta por tenistas amadores do sexo masculino e feminino, selecionados por conveniência. Participarão do estudo tenistas amadores que treinam ou jogam tênis nas academias Loss Tênis, Tody Sport e Associação Atlético Banco do Brasil (AABB), com idade igual ou superior a 18 anos e que aceitem participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Serão excluídos do

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8078 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 4.853.538

estudo aqueles que apresentarem alguma restrição cognitiva e não sejam capazes de responder aos questionários, aqueles que não preencherem os questionários de pesquisa no decorrer do período de coleta de dados, bem como aqueles que preencherem os questionários de forma incompleta. Ao final da pesquisa espera-se que tenistas amadores que praticam treinamento de força possuam menor índice de lesão e melhor qualidade de vida.

Metodologia Proposta:

LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada em ambiente virtual e será utilizado o google formulário para gerar o questionário de pesquisa. O link do formulário online será enviado para os praticantes de tênis amador de Palmas/TO, que façam parte dos grupos de WhatsApp da Associação Atlético Banco do Brasil (AABB), e das academias de treinamento de tênis Loss Tennis e Tody Sport, durante o mês de agosto de 2021.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

Serão convidados a participar do estudo tenistas amadores do sexo masculino e feminino, com idade igual ou superior a 18 anos que sejam praticantes de tênis amador na cidade de Palmas/TO. Não se sabe ao certo a quantidade de praticantes de tênis na cidade de Palmas/TO, que atendem aos critérios de inclusão da pesquisa. As academias de tênis têm aproximadamente 226 alunos, 60 da Loss Tennis e 166 da Tody Sport e a AABB tem em torno de 115 sócios tenistas, sendo que uma parte desses sócios treinam nas academias citadas acima. Sendo assim, a amostra será por conveniência e espera-se atingir o maior número de participantes possível no intervalo de um mês. Participarão do estudo todos aqueles que se adequarem aos critérios estabelecidos e voluntariamente aceitarem os termos da pesquisa.

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

Serão utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de dados dos tenistas amadores de Palmas/TO:

3.6.1 Questionário investigativo

Para realização do estudo será utilizado um questionário estruturado (Apêndice B), elaborado pela

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8078 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 4.853.538

autora, com perguntas fechadas aos tenistas amadores abordando questões relacionadas às variáveis da pesquisa. Esse questionário conterá 31 questões e será dividido em 4 blocos para melhor compreensão dos participantes, sendo: bloco 1 – informações gerais, bloco 2 – informações sobre a prática de tênis, bloco 3 – histórico de lesões e bloco 4 – informações sobre a prática de treinamento de força. A coleta dessas informações será essencial para relacionar todas as variáveis deste estudo.

3.6.2 WHOQOL-bref

O questionário WHOQOL-bref desenvolvido pela OMS, é uma versão abreviada do WHOQOL-100. É um instrumento para avaliar a percepção da qualidade de vida e apresenta características psicométricas satisfatórias, de curta e de rápida aplicação, que pode ser utilizado tanto em populações com algum tipo de doença como em populações saudáveis (KLUTHCOVSKY et al., 2009). O WHOQOL-bref é composto por 26 questões, sendo as duas primeiras sobre a autoavaliação da qualidade de vida geral e saúde geral e 24 questões representando cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original WHOQOL-100.

3.6.3 – Estratégia de Aplicação

Inicialmente será feito o contato com os gestores das academias Loss Tennis, Tody Sport e com o diretor esportivo de tênis da AAB, informando sobre o estudo e solicitando permissão para enviar a pesquisa nos grupos de WhatsApp dos tenistas. Para tanto, será produzido uma imagem em forma de card com as informações do estudo e o link para a participação da pesquisa. As pessoas que se interessarem em participar da pesquisa e clicarem no link serão direcionadas a uma tela principal no google formulário que dará acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a qual terá todas as informações pertinentes a pesquisa. A participação do tenista fica condicionada ao clicar no aceite do TCLE para ser direcionado para o conteúdo da pesquisa. Em seguida será apresentado um questionário estruturado com 31 questões, contendo perguntas de múltipla escolha, que serão divididas em quatro blocos: 1 – informações gerais, 2 – informações sobre a prática de tênis, 3 – histórico de lesões, 4 – informações sobre a prática de treinamento de força e por fim o questionário de avaliação da percepção da qualidade de vida – WHOQOL-bref.

Critério de Inclusão:

> Tenistas amadores, com idade igual ou acima de 18 anos.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8078 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 4.853.538

- > Ser praticante de tênis na cidade de Palmas/TO.
- > Aceitar participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Critério de Exclusão:

- > Tenistas que tiverem alguma restrição cognitiva e não sejam capazes de responder aos questionários.
- > Tenistas que não preencherem os questionários de pesquisa no decorrer do período de coleta de dados.
- > Participante que preencher os questionários de forma incompleta.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar a relação entre a percepção da qualidade de vida, treinamento de força e lesões em tenistas amadores de Palmas - TO.

Objetivo Secundário:

- > Verificar a percepção da qualidade de vida dos tenistas amadores.
- > Identificar os tenistas amadores que fazem treinamento de força.
- > Verificar o índice de lesões dos tenistas amadores.
- > Comparar a percepção da qualidade de vida e prevalência de lesão entre os tenistas que realizam treinamento de força e os que não realizam.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os participantes podem ficar constrangidos e/ou desconfortáveis em algum momento ao responder o questionário de pesquisa e sofrer algum dano de dimensão psíquica durante a coleta de dados virtual. Como estratégia para evitar esses danos iremos tomar todos os cuidados na elaboração das perguntas. Entretanto fica estabelecido que, se os participantes tiverem algum tipo de dano comprovadamente resultante da pesquisa, iremos prestar toda assistência ao participante que receberá todo suporte adequado e necessário, sendo os custos de responsabilidade da pesquisadora. Há o risco de vazamento de dados e quebra de sigilo e, para atenuá-los, os pesquisadores não farão identificação pessoal dos participantes, e fará o download dos dados coletados excluindo da nuvem de armazenamento do Google Formulário.

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: 4.853.538

Benefícios:

A pesquisa a ser realizada trará benefícios para o público avaliado e para os profissionais que trabalham com esportes de raquete em geral. Com o desenvolvimento e conclusão do estudo, será possível: gerar novos conhecimentos, levantar questionamentos e contribuir para a tomada de decisão que melhore de fato a qualidade de vida dos tenistas.

Dessa forma, os resultados obtidos com a pesquisa serão apresentados ao público convidado e treinadores de tênis com a entrega de relatório do estudo, via grupos de WhatsApp dos tenistas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa tem relevância acadêmica e científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os documentos necessários foram apresentados.

Recomendações:

Não se aplica.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos estando o trabalho apto a 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.

Caso houverem modificações metodológicas, nos objetivos, mudança na equipe de pesquisa ou

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: 4.853.538

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.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1785547.pdf	06/07/2021 16:03:16		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	06/07/2021 16:02:56	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DeclaracaoInstituicaoTodySport.jpeg	06/07/2021 16:02:48	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DeclaracaoInstituicaoLossTennis.jpeg	06/07/2021 16:02:40	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DeclaracaoInstituicaoAABB.jpeg	06/07/2021 16:02:33	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_pesquisador.pdf	06/07/2021 16:02:19	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	06/07/2021 16:01:44	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	06/07/2021 16:01:33	Matheus Morbeck Zica	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: (83)3219-8076 Fax: (83)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 4.853.538

PALMAS, 16 de Julho de 2021

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: (83)3219-8076 **Fax:** (83)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

AGRADECIMENTOS

Gratidão a Deus, por ter saúde e o privilégio de conquistar mais essa graduação. Muito grata a todos que contribuíram para realização desse estudo.