



**Faculdade
Internacional
da Paraíba**

FACULDADE INTERNACIONAL DA PARAÍBA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**THIAGO DE ALMEIDA MARQUES
LAÍS MORAES DE ARAÚJO
MATHEUS ORLANDO JANSEN CHAGAS
FELIPE PINHEIRO DE FREITAS
BRENDON DERIK MELO DE SOUZA**

**IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS ADULTAS
ACOMETIDAS DE HÉRNIA DE DISCO**

**JOÃO PESSOA
2023**

**THIAGO DE ALMEIDA MARQUES
LAÍS MORAES DE ARAÚJO
MATHEUS ORLANDO JANSEN CHAGAS
FELIPE PINHEIRO DE FREITAS
BRENDON DERIK MELO DE SOUZA**

**IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS ADULTAS
ACOMETIDAS DE HÉRNIA DE DISCO**

Projeto apresentado à disciplina de trabalho de conclusão de curso do curso de bacharelado em Educação Física da Faculdade Internacional da Paraíba, como requisito para obtenção da nota da avaliação de aprendizagem.

Orientador: Prof^a. Iris Callado Sanches

JOÃO PESSOA

2023

RESUMO

Uma das patologias mais frequentes e que vem assolando a população adulta brasileira é a hérnia de disco. Ela é diagnosticada pelo abaulamento do disco intervertebral, provocando o rompimento do seu anel fibroso, podendo o seu líquido gelatinoso (núcleo pulposos) pinçar estruturas nervosas e causar fortes dores, formigamentos e até mesmo paralisias. Hérnias cervicais ou lombares são mais fáceis de serem encontradas, devido à uma série de movimentos errados no nosso cotidiano (postural) e até mesmo excesso de sobrecarga. Uma das alternativas para utilizar tratamentos conservadores e evitar intervenções cirúrgicas é a prática do treinamento resistido (musculação). Sabendo disso, será que existe realmente algum impacto do treinamento resistido em pessoas com essa lesão? Através de questionários enviados à um público seletivo (pessoas adultas e com hérnia de disco), elas responderam se houve melhora ou piora no quadro clínico delas em relação à hérnia de disco. O treinamento resistido além de prevenir, fortalece estruturas musculares, aliviando os sintomas da doença e promovendo maior qualidade de vida e bem estar ao praticante da modalidade.

.

Palavras chave: Abaulamento. Treinamento. Hérnia. Adulta.

ABSTRACT

One of the most frequent pathologies that has been plaguing the Brazilian adult population is herniated disc. It is diagnosed by the bulging of the intervertebral disc, causing the rupture of its fibrous ring, and its gelatinous fluid (nucleus pulposus) can pinch nerve structures and cause severe pain, tingling and even paralysis. Cervical or lumbar hernias are easier to find, due to a series of wrong movements in our daily lives (postural) and even excess overload. One of the alternatives to use conservative treatments and avoid surgical interventions is the practice of resistance training (weight training). Knowing this, is there really any impact of resistance training on people with this injury? Through questionnaires sent to a select audience (adult people and people with herniated discs), they answered whether there was an improvement or worsening in their clinical condition in relation to herniated disc. Resistance training, in addition to preventing, strengthens muscle structures, relieving the symptoms of the disease and promoting better quality of life and well-being to the practitioner of the modality.

Keywords: Bulging. Training. Rupture. Adult

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 Problema	6
3 Hipóteses.....	6
4 Justificativa	6
5 OBJETIVOS	6
5.1 Objetivo Geral.....	6
5.2 Objetivos Específicos	7
6 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
6.1 Treinamento resistido	7
6.2 Hérnia de disco.....	8
6.3 Treinamento resistido e hérnia de disco.....	9
7 METODOLOGIA	10
7.1 Caracterização do Estudo.....	10
7.2 População e Amostra.....	10
7.3 Instrumentos e procedimentos para a Coleta de Dados.....	11
7.4 Análise de dados.....	11
7.5 Considerações éticas	11
8 CRONOGRAMA	11
9 ORGAMENTO OU RECURSOS.....	12
10 RESULTADOS ESPERADOS	12
REFERÊNCIAS.....	13
ANEXO.....	16
APÊNDICE.....	20

1 INTRODUÇÃO

Sabemos que hoje em dia uma das patologias mais pertinentes a nós brasileiros e que consiste de mais de dois milhões de casos por ano é a hérnia de disco. A hérnia discal é uma protusão do núcleo pulposo, é quando uma parte do disco intervertebral se desloca do seu local de origem, podendo comprimir uma ou várias raízes nervosas, levando a uma alteração no funcionamento nervoso e dando lugar sintomatologia radicular sensitivo-motora (FURTADO, 2012).

A hérnia de disco acomete cerca de 2 a 3% da população mundial, com prevalência de 4,8 em homens e 2,5 em mulheres com idade acima de 35 anos. Admite-se que 80% da população mundial adulta têm ou terão lombalgia, 30% a 40% desta população apresentam de forma assintomática hérnia de disco lombar. A idade média para o aparecimento da crise de dor é de aproximadamente 37 anos, sendo que em 76% dos casos antecedem de dor lombar uma década atrás (CARVALHO et al., 2012). Dessa forma, a hérnia de disco atinge em sua maioria a população de meia idade, devido a fragilidade, vícios posturais, sobrepeso, sobrecarga externa manuseada de forma incorreta. (CAMINO et al, 2017 apud BELSUZA et al, 2020).

Uma das estratégias ao tratamento dessa patologia, para aliviar dores e incômodos ao indivíduo é a indicação do exercício físico resistido, propriamente dizendo, a modalidade musculação. Tendo em vista a modalidade como ótima saída para essa patologia no formato de tratamento conservador, em situações a qual a hérnia de disco esteja em um grau não muito elevado (de leve à moderado), não necessitando de uma intervenção cirúrgica e também em formato de prevenção à lesão, existem ainda algumas dúvidas sobre os seus benefícios para indivíduos que a possuem, gerando um grande receio entre os praticantes e profissionais da área da saúde que a indicam e prescrevem seus exercícios, propriamente falando dos profissionais de educação física.

Neste trabalho foram feitas entrevistas com pessoas acometidas por hérnia de disco, tendo em vista almejar o objetivo de afastar toda a suspeita e o medo de

quem pratica à musculação, detalhando mais o assunto sobre a patologia e trazendo por meio dessas entrevistas um levantamento de relatos reais e concisos, apresentando os benefícios que a modalidade trouxe para essas pessoas, incentivando assim por meio desse trabalho a prática da atividade física em prol da prevenção da hérnia discal.

2 PROBLEMA

Será realizado uma análise feita através de entrevistas com pessoas adultas acometidas por hérnia de disco, trazendo a problemática de que se realmente existe alguma influência benéfica do treinamento resistido (musculação) para os indivíduos com essa lesão? Hodiernamente, acontece de muitas dúvidas surgirem sobre a prática dessa atividade para indivíduos que possuem essa patologia, onde há inquietação em relação se podem ou não realizá-la.

3 HIPÓTESE

O processo de pesquisa estará voltado para a comprovação dos benefícios causados pelo treinamento resistido na redução do desconforto e prevenção da hérnia de disco em pessoas adultas praticantes da modalidade.

4 JUSTIFICATIVA

A relevância de elaborar esse estudo se dá pelo fato de poder compreender mais sobre a hérnia de disco e a realização do treinamento resistido (musculação) por praticantes adultos acometidos pela hérnia de disco, visto se os mesmos sofrem adaptações positivas com a introdução da modalidade na sua rotina, abordando quais os benefícios que podem acarretar e a prescrição adequada para tal caso.

5 OBJETIVOS

5.1 Objetivo geral

Investigar o impacto do treinamento resistido em indivíduos que possuem a lesão hérnia de disco.

5.2 Objetivos específicos

- Analisar a frequência do treinamento resistido através de entrevistas por esses indivíduos adultos.
- Identificar quais exercícios realizados dentro do treinamento resistido que proporcionaram melhora para a convivência com a lesão.
- Avaliar o impacto do treinamento resistido no quadro de melhora da dor e das ações cotidianas dos indivíduos com hérnia de disco.

6 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

6.1 Treinamento resistido

A prática do treinamento resistido em academias vem por sua vez em uma crescente popularidade, sendo mais utilizada como uma ótima saída para tratamento conservador de lesões e da prevenção de algumas doenças, tornando-se assim uma atividade muito complexa e procurada.

A rotina diária e as suas comodidades influenciam na redução dos movimentos levando ao sedentarismo, o qual está diretamente relacionado a doenças crônicas, no entanto, as academias são possibilidades para manter-se ativo, com uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados. (JUNIOR & PLANCHE, 2016).

Segundo (SIMÕES et al., 2011) a musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento.

O treino de força possui inúmeros benefícios, de quem vai à uma alta performance ou de quem apenas realiza por saúde e qualidade de vida, “sendo utilizados com sucesso por indivíduos com os mais diversos níveis de condicionamento e aptidão física, como por

exemplo, idosos e pacientes com cardiopatias ou doenças neuromusculares.” (SOUZA JÚNIOR, 2005, p. 31).

Métodos e novos estudos aprofundados em novas formas de chegar à hipertrofia de forma mais segura vem despertando curiosidade e adeptos à essa nova modalidade, a qual sofria um preconceito por ser ligada a imagem de apenas corpos estéticos, saudáveis e com uso abusivo de cargas. Atualmente pessoas com doenças neuromusculares e até psicológicas aderem à atividade em busca de melhoria da sua qualidade de vida e bem estar social.

6.2 Hérnia de disco

A hérnia de disco é uma das patologias mais recorrentes e que vem tomando grande proporção pelo número de pessoas acometidas por ela. Trata-se de uma doença causada por um desgaste nos discos vertebrais, gerando a diminuição do espaço intervertebral, ocorrendo compressão, abaulamento e extravasamento do conteúdo interno do disco podendo pressionar a medula e as raízes nervosas da medula espinhal (ALMEIDA et al, 2014).

O mecanismo de lesão da hérnia de disco, normalmente caracteriza-se pela rotação e inclinação de tronco. Dessa forma, o esforço e sobrecarga gerados no disco intervertebral fazem com que haja a compressão mecânica da raiz nervosa. Por isso, podem ocorrer isquemias e fenômenos que sensibilizam a membrana à dor (GODINHO et al., 2011).

Sabendo da estrutura da coluna vertebral, regiões cervicais, torácicas, lombares e sacrais, com curvaturas em lordoses naturais nas suas regiões lombares e cervicais, e curvaturas em cifose naturais nas regiões torácicas e sacrais, a hérnia de disco comumente é mais ocasionada nas estruturas cervicais e lombares da coluna vertebral.

A hérnia de disco possui classificações. Souza e Silva (2019), aborda a classificação de três maneiras: a hérnia de disco protusa, a qual acontece a deformação do anel fibroso, porém não há a saída do núcleo pulposo do disco intervertebral, sendo o ponto inicial do problema; a hérnia de disco extrusa, que além do rompimento do anel fibroso, acontece também o escape do núcleo pulposo; e a hérnia de disco sequestrada, que além do rompimento e da saída da

estrutura gelatinosa (núcleo pulposo), acontece a migração desse líquido gelatinoso pela estrutura medular.

Na segunda classificação de hérnia de disco extrusa, quando a mesma está de forma posterolateral, pode gerar uma compressão em um conjunto de nervos chamado cauda equina, ou também de cone medular, e caracterizar uma síndrome de mesmo nome. Com isso, o paciente irá sentir alguns sintomas como dor radicular, anestesia, perda de força de ambos os lados, e dentre outros sintomas como a alteração intestinal, assim como urinária (SUSSELA et al., 2017).

6.3 Treinamento resistido e hérnia de disco

O treinamento resistido é uma das principais aliadas ao tratamento da hérnia de disco, visto que o fortalecimento da região enfraquecida e acometida pela doença é de extrema importância para o alívio de dores e diminuição dos seus sintomas.

Dentro dessa perspectiva, o treinamento resistido destaca-se como uma alternativa viável, de treinamento físico, para combater o sedentarismo concomitantemente com o fortalecimento das estruturas da coluna vertebral, de maneira segura e eficiente mesmo na presença de doença crônico-degenerativa, como a hérnia discal (SANTARÉM, 2018).

A prática de um programa regular de exercícios físicos ajuda a prevenir e amenizar distúrbios lombares. Exercícios de fortalecimento paravertebral e abdominal são muito importantes para a proteção da região lombar, uma vez que, a desarmonia entre esses grupamentos musculares pode gerar alterações na coluna, como aumento da lordose lombar, bem como a compressão discal (REIS et al., 2017)

No tocante do tema, toda e qualquer atividade física deve ser bem prescrita por um profissional de educação física capacitado. Os programas de exercícios orientados podem ser um importante instrumento de auxílio para o controle de variáveis de saúde, como por exemplo: dor, flexibilidade, força, composição corporal e qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela enfermidade (Cailliet, 2003; Vialle e colaboradores, 2010).

Segundo Albuquerque, 2020 conhecer a hérnia de disco, seus tipos e classificações são de extrema importância na hora da prescrição de exercícios para o paciente portador da hérnia de disco. Quaisquer exercícios mal prescritos, pode agravar o quadro e até impossibilitar o indivíduo à continuidade da prática do treinamento de força, evoluindo de um tratamento conservador, para um tratamento cirúrgico.

7 METODOLOGIA

7.1 Caracterização do Tipo de estudo

O trabalho trata-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem quantitativa, visto que, segundo Gil (2019), as pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.

Este trabalho teve como finalidade a realização de um estudo com o objetivo de compreender o impacto do treinamento resistido em pessoas adultas eu possuem hérnia de disco.

O procedimento feito para coleta de dados, foi a resolução de um questionário enviado para ser respondido e ao final os dados foram transformados em gráficos para melhor visualização.

7.2 População e amostra

A amostra será composta por 20 praticantes de musculação eu possuem hérnia de disco de ambos os sexos de uma academia da cidade de João Pessoa - PB.

Os critérios de inclusão serão: ambos os sexos, ter entre 25 e 75 anos, estar na academia por pelo menos 1 ano. Os critérios de exclusão serão aplicados às pessoas praticantes que não completarem as avaliações.

Apenas adultos, idade entre 25 e 30 anos, ter pelo menos 6 meses de treinamento, não ter doença previa que influencie no resultado e que não realize

outra atividade física além da feita na academia. Os critérios de exclusão serão: não formalizar o teste ou alguém que desista de alguma etapa.

7.3 Instrumentos e procedimentos para a coleta de dados

Primeiramente o estudo será submetido ao comitê de ética. Após o parecer do comitê, será feita a visita ao local de pesquisa. O convite para os praticantes de musculação com hérnia de disco ser feito mediante rede social, cartaz informativo, abordagem oral e assim explicado os critérios da pesquisa e os objetivos. Os participantes que respondiam aos critérios de inclusão serão enviados o questionário (APÊNDICE) online para resolução.

7.4 Análise de dados

A análise de dado será feita por um diagnóstico do questionário respondido. Os dados serão tabulados na plataforma excel e transformados em gráficos para melhor entendimento.

7.5 Considerações éticas

O projeto será submetido ao comitê de ética com pesquisa envolvendo seres humanos da unidade de, respeitando os procedimentos éticos de pesquisas do conselho nacional de saúde segundo a resolução 466/12. Após a aprovação inicia-se o estudo com assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

8 CRONOGRAMA

CRONOGRAMA															
ATIVIDADES	AGO/2023				SET/2023				OUT/2023				NOV/2023		
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª
Escolha do Tema		X													
Definição do Problema			X												
Definição da Hipótese				X											
Justificativa					X										
Objetivos							X								

Revisão da Literatura								X							
Metodologia									X						
Resultados Esperados										X					
Referências											X				
Montagem do Projeto													X		
Revisão do texto														X	
Entrega do Trabalho															X

9 ORÇAMENTO OU RECURSOS

Os materiais a serem utilizados na execução deste projeto serão de inteira responsabilidade do pesquisador e encontram-se descritos, juntamente com seus valores, no quadro abaixo. Lembrem-se que o orçamento é individual para cada pesquisador.

Produto	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Celular	4.000,00	2.000,00
Impressora	320,00	320,00
01 Resma de papel	32,00	32,00
01 Recarga de cartucho para impressora preto	40,00	40,00
Cópias do projeto	0,50	10,00
		Total: 4402,00

10 RESULTADOS ESPERADOS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de como o treinamento resistido tem sido uma ferramenta efetiva no tratamento da hérnia de disco e fortalecimento das estruturas da coluna vertebral, visando uma diminuição no processo de dor nas atividades diárias (COSTA; PALMA, 2005). Essa diminuição nos níveis de dor está relacionada com o fortalecimento muscular da região, tendo em mente que músculos fortalecidos tem um maior potencial de ação na estabilização e proteção das estruturas da coluna vertebral, uma vez que o sedentarismo está relacionado ao desgaste dos discos da coluna. Esse trabalho pretendeu mostrar a importância do treinamento resistido para pessoas adultas que possuem hérnia de disco, utilizando a musculação como estratégia eficiente na diminuição das dores e fortalecimento, além de atuar como prevenção de problemas acometidos de mesma natureza combatendo os principais causadores de da lesão hérnia de disco: sedentarismo e má postura. Nesse sentido, foi necessário realizar a coleta e análise de artigos que ajudassem na compreensão da hipótese comprovando os benefícios do treinamento resistido em adultos com hénia de disco.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. R. S. H. et al. Hérnia de disco lombar: riscos e prevenção. Revista Ciências da Saúde Nova Esperança, João Pessoa, v. 12, n. 2. p. 1-7 dezembro, 2014. Disponível em:

<<http://www.facene.com.br/wpcontent/uploads/2010/11/H--rnia-de-disco-lombar-PRONTO.pdf>>. Acesso em: 12 abr. 2019.

ALBUQUERQUE, André et al. Biomecânica prática no exercício físico. 1º edição. Curitiba-PR. Editora intersaberes, 2020.

BUOGO, Ana Lúcia; CHIAPINOTTO, Diego; CARBONARA, Vanderlei. O desafio de aprender: ultrapassando horizontes. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2006.

CALLIET, R. Síndrome da Dor Lombar. 5o edição, Porto Alegre - RS - Brasil, Artmed, 2001.

GODINHO, A. C. S; CORDEIRO, K. R. B; COIMBRA, D. N. Efeito terapêutico do alongamento e tração manual da coluna com protusão discal lombar na fase crônica. Revista Fisioterapia em Movimento, v. 21, n. 1, p. 105-114, jan/mar, 2011.

GODOY et al. (2018). Efetividade do tratamento fisioterapêutico na hérnia de disco: um estudo de caso. Disponível em acesso em: 02/06/2022.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares, PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. Rev. Equilíbrio Corporal Saúde;8(1):28-32. 2016.

MAZZOTTI, Alda Judith Alves. A “revisão de bibliografia em teses e dissertações: meus tipos inesquecíveis – o retorno. In: BIANCHETTI, Lucídio; MACHADO, Ana Maria Netto (Orgs.). A bússola do escrever: desafios e estratégias na orientação e escrita de teses e dissertações. 2ª ed. São Paulo: Cortez, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 11^a ed., 2008.

REIS, E. D. et al. Benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco. Rev. Ibirapuera, São Paulo, n. 13, p. 56-61, jan/jun 2017.

SANTARÉM, J. M. Hérnia de disco e musculação. Treinamento resistido, 2018. Disponível em: <<http://treinamentoresistido.com.br/2018/08/06/hernia-de-disco-e-musculacao/>>. Acesso em: 12 abr. 2019.

SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SOUSA, J. P. L.; SILVA, A. M. Tratamento de lombalgias: lombalgias e técnicas de estabilização segmentar. 1. ed., Rio de Janeiro: Novas Edições Acadêmicas, 2019. 72 p.

SOUZA JÚNIOR, T. P. D. Treinamento de Força e Suplementação de Creatina: A densidade da carga como estímulo otimizador nos ajustes morfológicos e funcionais. 2005. 223 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – UNICAMP; Campinas.

SUSSELA, A. O et al. Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. Acta Méd, Porto Alegre, v. 38, n. 7, 2017. Disponível em Acesso em: 18/10/2021.

ANEXO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado.

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “Impacto do treinamento resistido em pessoas adultas acometidas por hérnia de disco”, que está sendo desenvolvida sob a orientação e responsabilidade do Professora Iris Callado Sanches e dos Alunos Thiago de Almeida Marques, Laís Moraes de Araújo, Matheus Orlando Jansen Chagas, Felipe Pinheiro de Freitas, Brendo Derik Melo de Souza, do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Internacional da Paraíba da cidade de João Pessoa - PB. Antes de decidir sobre sua participação é importante que entenda o motivo de a mesma estar sendo realizada e como ela se realizará. Responsabilizamo-nos em cumprir as exigências contidas nos termos dos incisos IV-3 e IV-5 da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Esta pesquisa tem como objetivo analisar o impacto do treinamento resistido em pessoas adultas com hérnia de disco. Na avaliação dos riscos e benefícios como preconiza RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012, o risco se justifique pela importância do benefício esperado. Assim, na aplicação da avaliação, poderá ocorrer modificação nas emoções, stress, culpa ou perda da autoestima. Para minimizar estes riscos, eles serão aplicados de forma individual, e pelo próprio pesquisador. Após a coleta das informações os documentos serão guardados e utilizados só para pesquisa.

Informamos que a sua participação é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as pesquisadoras, nem tampouco receberá nenhuma remuneração por isso. Você tem o direito de decidir não participar do estudo, ou

de resolver desistir da participação no mesmo a qualquer momento, sem nenhum dano, prejuízo ou constrangimento.

Todas as informações obtidas em relação a esse estudo permanecerão em absoluto sigilo, assegurando proteção de sua imagem, de sua privacidade e respeitando valores morais, culturais, religiosos, sociais e éticos. Os resultados dessa pesquisa poderão ser apresentados em congressos ou publicações Científicas, porém sua identidade não será divulgada nestas ocasiões, nem serão utilizadas quaisquer imagens ou informações que permitam a sua identificação.

Este documento foi elaborado em duas vias de igual teor, que deverão ser rubricadas em todas as suas páginas e assinadas, ao seu término, pelo participante da pesquisa, pelo aluno pesquisador e pelo pesquisador responsável. Você receberá uma das vias e a outra ficará arquivada com os responsáveis pela pesquisa.

Não é previsto que você tenha nenhuma despesa na participação nesta pesquisa ou em virtude da mesma, todavia, caso você venha a ter qualquer despesa em decorrência de sua contribuição neste estudo, será plenamente ressarcido. Ressaltamos ainda que, no caso de eventuais danos acarretados pela participação no presente estudo, você será indenizado.

Declaramos que o desenvolvimento desta pesquisa seguirá rigorosamente todas as exigências preconizadas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, especialmente aquelas contidas no item IV.3.

APÊNDICE

CONSENTIMENTO

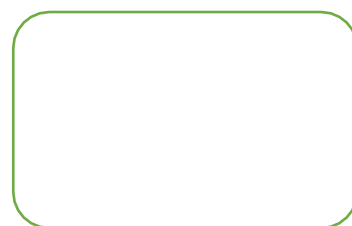
Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa e após ter lido os esclarecimentos prestados anteriormente no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu _____ estou plenamente de acordo em participar do presente estudo, permitindo que os dados obtidos sejam utilizados para os fins da pesquisa, estando ciente que os resultados serão publicados para difusão e progresso do conhecimento científico e que minha identidade será preservada. Estou ciente também que receberei uma via deste documento. Por ser verdade, firmo o presente.

João Pessoa, ____/____/____.

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura da Aluna Pesquisadora Assinatura Datiloscópica



ENTREVISTA

Nome:

Idade:

Profissão:

Sexo:

1. “Qual região da coluna está acometida pela hérnia? Sabe a grau que ela se encontra?”
2. “Decidiu fazer a musculação por conta própria ou teve indicação médica?”
3. “Após o período de prática da musculação, as dores ocasionadas pela hérnia de disco melhoraram?”
4. “Algum exercício específico te gerou ou gera algum desconforto?”
5. “A musculação te trouxe benefícios em suas atividades do dia a dia, mesmo estando com o problema da hérnia de disco?”
6. “De zero a cinco, qual foi o impacto benéfico da musculação na sua patologia em relação ao seu dia a dia?”
7. “De zero a cinco, qual foi o impacto maléfico da musculação na sua patologia em relação ao seu dia a dia?”

ENTREVISTA

Nome:

Idade:

Profissão:

Sexo:

1. Você tem alguma limitação em algum movimento específico? Exemplo, flexão ou extensão do tronco?
2. Você realiza exercício físico leve, moderado ou pesado? Sente desconforto durante a prática?
3. Em qual posição você costuma dormir a noite? Quantas horas do dia você dorme nessa posição?
4. Você tem o costume de realizar alongamentos no seu dia-a-dia?
5. Em uma escala de 0 a 10, qual era o nível da dor quando você ainda não tinha incluído o exercício físico na sua rotina?
6. Em qual posição você sente mais desconforto no dia-a-dia? Sentado(a) ou em pé?
7. Em uma escala de 0 a 10, quanto de evolução nas suas atividades diárias você teve após iniciar a musculação?

Caso queira solicitar informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, entre em contato com o pesquisadores Thiago de Almeida Marques, Laís Moraes de Araújo, Matheus Orlando Jansen Chagas, Felipe Pinheiro de Freitas, Brendo Derik Melo de Souza,

Tel.: (83) 99683-1677

E-mail: thiagomarques9620@gmail.com

