

---

## Plan Overview

*A Data Management Plan created using DMPTool*

**Title:** EFEITOS DA TERAPIA DE FOTOBIMODULAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO E RECUPERAÇÃO EM JUDOCAS

**Creator:** Izabela Santos

**Affiliation:** Universidade de São Paulo (www5.usp.br)

**Template:** Template USP - Mínimo

### Project abstract:

A otimização do rendimento físico e a otimização no processo de recuperação após o uso da terapia de fotobiomodulação (TFBM) estão sendo investigadas em diferentes tipos de exercícios, porém há lacunas ou momento de aplicação e sobre essa melhor estratégia. Com isso, o objetivo do projeto será avaliado como uma aplicação do TFBM antes, durante e após o exercício físico otimizado o desempenho específico no judô, bem como a recuperação de judocas. A partir do tempo de amostra estimado previamente foi atingido um estudo de 18 judocas, porém para balancear alternativas possíveis ao serem recrutados inicialmente 20 judocas. Os procedimentos experimentais seguem rigorosamente a mesma ordem de execução, bem como acontecem no mesmo horário e com os mesmos testes. Serão três momentos distintos de aplicação da TFBM ou SHAM (placebo), antes dos procedimentos, entre o segundo e terceiro combate simulado e ao termo de todos os procedimentos. A aplicação do TFBM em todos os momentos consistirá no tempo total de 6 minutos, sendo 30 segundos para cada ponto e um total de 12 pontos em cada lado (esquerdo e direito), o SHAM seguirá exatamente os mesmos protocolos do TFBM, porém com o equipamento de laser desligado. Os testes específicos serão os seguintes e nesta ordem respectivamente: flexões, resistência de força dinâmica com judogi e Special Judo Fitness Test. Além disso, serão escalas subjetivas (recuperação, dor e esforço) de análise sanguínea (lactato, creatina quinase e mioglobina), a frequência cardíaca será monitorada durante todas as sessões. O teste de Shapiro-Wilk será aplicado para verificar a normalidade dos dados.

**Start date:** 05-30-2022

**End date:** 02-12-2024

**Last modified:** 03-08-2022

### Copyright information:

The above plan creator(s) have agreed that others may use as much of the text of this plan as they would like in their own plans, and customize it as necessary. You do not need to credit the creator(s) as the source of the language used, but using any of the plan's text does not imply that the creator(s) endorse, or have any relationship to, your project or proposal

# EFEITOS DA TERAPIA DE FOTOBIMODULAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO E RECUPERAÇÃO EM JUDOCAS - Descrição dos Dados e Metadados produzidos pelo projeto

---

## Descrição dos dados e metadados produzidos

### *Que dados serão coletados ou criados?*

Esse projeto de pesquisa gerará dados de duas formas principais: (I) por meio de medidas autorreportadas e (II) dados oriundos do desempenho físico físico gerado pelos participantes e mensurados através de equipamentos próprios e validados para isso (III) dados fisiológicos dos participantes. Ambas as formas produzirão dados que serão colocados inicialmente em uma ficha de avaliação de papel e posteriormente convertidos digitalmente e armazenados em planilhas elaboradas com o uso do programa Microsoft Office Excel. Todos os dados pessoais dos participantes serão codificados para garantir a confidencialidade.

- As medidas autorreportadas serão: sexo, idade, tempo de prática na modalidade, graduação, percepção de dor muscular, percepção de dor e percepção de esforço frente aos testes propostos no projeto.
- Os dados oriundos do desempenho físico serão: potência de membros superiores pelo teste de flexões pliométricas, resistência de força pelo teste de resistência de força dinâmica com judogi e o desempenho do special judo fitness test.
- Os dados fisiológicos serão: medidas de frequência cardíaca durante os testes, substâncias extraídas da coleta de sangue (creatina quinase, lactato e mioglobina), e oxigenação muscular obtida através de dispositivo de espectroscopia de infravermelho.

### *Como os dados serão coletados ou criados*

Os dados serão coletados pela aluna de doutorado responsável e candidata do projeto. Todas as informações serão registradas em formulário impresso e depois serão organizados em planilhas do Excel para posterior utilização em análises estatísticas. Os dados gerados no projeto serão organizados de forma clara e detalhada, contendo todas as informações necessárias para que possam ser interpretadas facilmente.

Planilhas na língua inglesa também serão confeccionadas a fim de facilitar a transparência dos dados durante e após os processos de submissão em periódicos internacionais.