

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeitos da suplementação com creatina monohidrato em associação ao treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo no ganho de força e massa muscular em homens destreinados

Pesquisador: Nelo Eidy Zanchi

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 10347219.0.0000.5087

Instituição Proponente: Universidade Federal do Maranhão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.408.698

Apresentação do Projeto:

O presente estudo apresentará um desenho longitudinal, randomizado e duplo-cego, com duração total de dez semanas. Os participantes serão distribuídos aleatoriamente em um dos dois grupos de tratamento, Placebo + whey protein ou Creatina + whey protein, e cada braço será então aleatoriamente atribuído a uma condição TFRV ou TFT. Na primeira visita, os sujeitos serão avaliados quanto às medidas antropométricas e à pressão de oclusão arterial (AOP). Durante a visita dois, os participantes realizarão um máximo de uma repetição (1 RM) para a força de flexão da parte superior do braço. Na visita três, realizarão o Teste de Esforço submáximo a 30% de 1RM previamente estabelecido. O treinamento ocorrerá por 8 semanas, com cada braço sendo treinado duas vezes por semana em dias separados, e cada sessão de treinamento particular (TFRV vs. TFT) separada por 72 horas. O número total de repetições realizadas será registrado para cada grupo e o peso total levantado será calculado (repetições × peso levantado × conjuntos). A espessura do músculo, avaliação com bioimpedância e a circunferência do braço serão avaliadas após o quinto dia de suplementação e treino, e a cada duas semanas ao longo do estudo. A força e potência serão avaliadas na semana precedente ao início do protocolo de treino e suplementação, após o quinto dia e após as 8 semanas. Todas as avaliações ocorrerão no mesmo horário para garantir o controle cronobiológico.

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bloco C, Sala 7, Comitê de Ética **CEP:** 65.080-040
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8708 **E-mail:** cepufma@ufma.br

Continuação do Parecer: 3.408.698

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Investigar se a suplementação com creatina monohidrato, pode propiciar efeitos ergogênicos ao TFRV no âmbito crônico, em indivíduos previamente destreinados e não suplementados. **Objetivo Secundário:**

- Investigar se a suplementação com creatina monohidrato pode propiciar aumentos adicionais de espessura muscular ao TFRV, em indivíduos do sexo masculino previamente destreinados e não suplementados;
- Investigar se a suplementação com creatina monohidrato pode propiciar aumentos adicionais de força muscular ao TFRV, em indivíduos previamente destreinados e não suplementados;
- Investigar se a suplementação com creatina monohidrato pode propiciar aumentos adicionais de potência muscular ao TFRV, em indivíduos previamente destreinados e não suplementados.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Possíveis dores e fadiga muscular provenientes do treinamento de força, e possível constipação ou diarreia causada pela suplementação com creatina.

Benefícios:

Possível hipertrofia muscular.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa esta bem elaborada e com todos os elementos necessários ao seu pleno desenvolvimento.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatórios foram entregues e estão de acordo com a resolução 466/12 do CNS.

Recomendações:

Não existem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não existem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho

Bairro: Bloco C, Sala 7, Comitê de Ética

CEP: 65.080-040

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

Fax: (98)3272-8708

E-mail: cepufma@ufma.br

Continuação do Parecer: 3.408.698

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1017270.pdf	26/02/2019 17:34:55		Aceito
Outros	liberacao_local.pdf	26/02/2019 17:33:54	Nelo Eidy Zanchi	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ufma_projeto.doc	26/02/2019 15:21:49	Nelo Eidy Zanchi	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	26/02/2019 14:49:54	Nelo Eidy Zanchi	Aceito
Folha de Rosto	plataforma_brasil.pdf	26/02/2019 14:47:17	Nelo Eidy Zanchi	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 24 de Junho de 2019

Assinado por:

Flávia Castello Branco Vidal Cabral
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho

Bairro: Bloco C, Sala 7, Comitê de Ética **CEP:** 65.080-040

UF: MA **Município:** SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8708 **E-mail:** cepufma@ufma.br