



UFPE - UNIVERSIDADE
FEDERAL DE PERNAMBUCO -
CAMPUS RECIFE -



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Estudo de dois padrões de distribuição proteica sobre hipertrofia e força muscular em homens jovens submetidos a treinamento de força

Pesquisador: José Henrique da Costa Tavares Filho

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 98588218.8.0000.5208

Instituição Proponente: CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.007.618

Apresentação do Projeto:

O projeto de pesquisa “Estudo de dois padrões de distribuição proteica sobre hipertrofia e força muscular em homens jovens submetidos a treinamento de força”, trata-se dissertação de mestrado do aluno José Henrique da Costa Tavares Filho, vinculado ao Programa de Pós-graduação em Nutrição tendo como orientadora a Profa. Dra. Elizabeth Nascimento e coorientador Prof. Dr. André dos Santos Costa. Homens jovens saudáveis serão submetidos a avaliação de força e espessura musculares antes e após a intervenção dietética e de treinamento de força, que durará 8 semanas. Haverá dois grupos: um deles consumirá proteína em cinco refeições e o outro grupo apenas em três refeições, ao longo do dia. Porém, os dois grupos consumirão a mesma quantidade de proteína em relação ao peso corporal, além de quantidades adequadas de carboidratos lipídios e energia, para que adaptações musculares ao treinamento de força sejam otimizadas. As intervenções dietéticas ocorrerão concomitantemente com a realização de treino de força pelos voluntários e, posteriormente, será analisado o efeito do padrão de ingestão de proteínas ao longo do dia sobre hipertrofia e força muscular. A hipótese é que consumir proteínas em doses superiores a 0,25g/kg em cinco refeições (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar) gera maiores ganhos de força e hipertrofia muscular do que consumir quantidades superiores a 0,25g/kg de proteína apenas nas três refeições principais, considerando que a quantidade total de proteínas ingeridas ao longo do dia seja a mesma e atinja as recomendações diárias de ingestão proteica para hipertrofia muscular (1,4g/kg/dia a 2,0g/kg/dia). Durante o experimento, que

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

durará 8 semanas, os participantes seguirão o mesmo protocolo de treinamento de força e dietas com mesma composição, porém com distribuição de ingestão proteica distinta entre os grupos. As dietas e o treinamento de força serão prescritos e supervisionados por nutricionistas e profissionais de educação física, respectivamente. Critério de Inclusão: indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 e 35 anos, que pratiquem treino de força a mais de um ano e executem bem os exercícios leg press 180° unilateral, cadeira extensora e afundo. Critério de Exclusão: Serão excluídos do estudo, fumantes, usuários de esteroides anabolizantes, indivíduos que possuam dores articulares e portadores de doenças metabólicas.

Objetivo da Pesquisa:

Determinar se dois diferentes padrões de ingestão protéica ao longo do dia, influenciam de forma diferencial o processo de hipertrofia muscular e ganho de força, em homens jovens treinados. Objetivo Secundário: Realizar planos alimentares com composição semelhante, porém com dois diferentes tipos distribuição de proteínas ao longo do dia, para dois grupos de homens jovens treinados em exercícios de força; verificar a aderência à dieta através de registros alimentares realizados pelos participantes; avaliar e comparar a espessura muscular e a força dinâmica máxima dos membros inferiores e avaliar a composição corporal (massa corporal, %gordura e massa magra).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Cansaço após a bateria de testes de Força máxima dinâmica (1RM) e possível dor muscular tardia (sensação que geralmente desaparece em 48h) e algum tipo de constrangimento durante a aplicação dos questionários e escalas. Estes riscos serão evitados com a informação adequada para a realização dos testes físicos, destacando que o pesquisador tem experiência na aplicação destes testes. Poderá ocorrer algum tipo de constrangimento no momento do preenchimento dos questionários (anamnese alimentar). Vale ressaltar que a aplicação de todos os instrumentos será conduzida por profissionais experientes, e antes da realização de qualquer protocolo serão adotadas medidas preventivas como informações sobre o questionário a fim de minimizar qualquer possível risco e um local adequado para que o voluntário não seja exposto

Benefícios: Como benefício direto os participantes ao final das avaliações receberão os resultados (avaliação antropométrica, composição corporal e dietética), com comentários sobre seus desempenhos de forma individualizada em comunicação direta. Além disto, receberão a prescrição de exercícios físicos para poderem dar continuidade ao treinamento físico onde desejarem, assim como a prescrição nutricional

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 3.007.618

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Este projeto tem como foco esclarecer a periodicidade para ingestão de aporte proteico ao longo de 24h e seu efeito sobre o ganho de massa e força muscular em praticantes de programa com treino força.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos apresentados pelo pesquisador estão adequados, dentro da norma estabelecida pelo sistema CEP/CONEP.

Recomendações:

Nenhuma

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nenhuma

Considerações Finais a critério do CEP:

O Protocolo foi avaliado na reunião do CEP e está APROVADO para iniciar a coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio da Notificação com o Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via “Notificação”, pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link “Para enviar Relatório Final”, disponível no site do CEP/UFPE. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Para projetos com mais de um ano de execução, é obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética, relatórios parciais das atividades desenvolvidas no período de 12 meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

O CEP/UFPE deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 3.007.618

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1220645.pdf	17/09/2018 11:09:32		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Jose_Henrique.docx	17/09/2018 11:04:24	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Comite_Jose_Henrique.docx	17/09/2018 11:04:06	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Comprovante_de_matricula.pdf	17/09/2018 10:22:09	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Termo_confidencialidade_Jose_Henrique.pdf	17/09/2018 10:21:28	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_Elizabeth.pdf	17/09/2018 10:20:45	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Carta_anuenciaassinada_Jose_Henrique.pdf	17/09/2018 10:18:43	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_Andre_dos_Santos_Costa.pdf	17/09/2018 10:15:57	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_Jose_Henrique.pdf	17/09/2018 10:15:10	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito
Folha de Rosto	Folha_De_Rosto_Jose_Henrique.pdf	17/09/2018 10:12:38	José Henrique da Costa Tavares Filho	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RECIFE, 08 de Novembro de 2018

**Assinado por:
LUCIANO TAVARES MONTENEGRO
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br