

ANEXO V – FORMULÁRIO INDICADORES DE IMPACTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO

Autor(a): Rafael Correa Teodoro

Orientador(a): Sandro Fernandes da Silva

Programa de Pós-Graduação em: Nutrição e Saúde

Título: EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE NITRATO EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO RESISTIDO: UM ESTUDO RANDOMIZADO DUPLO-CEGO E CONTROLADO POR PLACEBO

Tipos de Impactos:

(X) sociais (X) tecnológicos () econômicos () culturais ()

outros: _____

Áreas Temáticas da Extensão:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Comunicação | <input type="checkbox"/> 5. Meio ambiente |
| <input type="checkbox"/> 2. Cultura | <input checked="" type="checkbox"/> 6. Saúde |
| <input type="checkbox"/> 3. Direitos humanos e justiça | <input checked="" type="checkbox"/> 7. Tecnologia e produção |
| <input type="checkbox"/> 4. Educação | <input type="checkbox"/> 8. Trabalho |

Objetivos de Desenvolvimento sustentável (ODS) da ONU impactados

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Erradicação da pobreza | <input type="checkbox"/> 10. Redução das desigualdades |
| <input type="checkbox"/> 2. Fome zero e agricultura sustentável | <input type="checkbox"/> 11. Cidades e comunidades sustentáveis |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. Saúde e Bem-estar | <input type="checkbox"/> 12. Consumo e produção responsáveis |
| <input type="checkbox"/> 4. Educação de qualidade | <input type="checkbox"/> 13. Ação contra a mudança global do clima |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5. Igualdade de Gênero | <input type="checkbox"/> 14. Vida na água |
| <input type="checkbox"/> 6. Água potável e Saneamento | <input type="checkbox"/> 15. Vida terrestre |
| <input type="checkbox"/> 7. Energia Acessível e Limpa | <input type="checkbox"/> 16. Paz, justiça e instituições eficazes |
| <input type="checkbox"/> 8. Trabalho decente e crescimento econômico | <input type="checkbox"/> 17. Parcerias e meios de implementação |
| <input type="checkbox"/> 9. Indústria, Inovação e Infraestrutura | |

Impactos sociais, tecnológicos, econômicos e culturais

O presente estudo investigou os impactos da suplementação aguda de nitrato no desempenho de mulheres praticantes de exercício resistido, buscando entender seus efeitos fisiológicos e a fadiga muscular nesse contexto. Realizado com 16 mulheres saudáveis, em formato randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, o trabalho contribui diretamente para a área de saúde e tecnologia de produção, uma vez que aborda a suplementação nutricional como intervenção ergogênica. Embora os resultados não tenham demonstrado efeitos concretos no aumento do desempenho ou na redução da fadiga muscular, o estudo gera impactos potenciais significativos ao fornecer evidências científicas específicas para o público feminino,

tradicionalmente sub-representado em pesquisas esportivas. O trabalho impacta, portanto, a sociedade acadêmica e a comunidade de profissionais de educação física, nutrição e saúde, orientando práticas futuras e estimulando protocolos de suplementação mais individualizados e sensíveis às variáveis hormonais femininas. O território diretamente relacionado é o grupo de praticantes de treinamento resistido em academias, com potencial extensão para mulheres atletas e treinadoras em nível nacional. Em termos de extensão universitária, o estudo dialoga com a sociedade ao propor uma base científica para orientações mais seguras e eficazes, alinhando-se especialmente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, como o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 5 (Igualdade de Gênero). A produção científica derivada do projeto poderá ainda apoiar futuras iniciativas em saúde preventiva e promoção do bem-estar feminino, reforçando o compromisso com a Agenda 2030. Dessa maneira, mesmo sem efeitos ergogênicos imediatos observados, o trabalho promove um impacto científico, social e cultural relevante ao fomentar novas abordagens e ao consolidar a necessidade de pesquisas mais inclusivas e específicas para o público feminino em treinamentos resistidos.

Social, technological, economic and cultural impacts

This study investigated the impacts of acute nitrate supplementation on the performance of women engaged in resistance training, aiming to understand its physiological effects and muscle fatigue within this context. Conducted with 16 healthy women in a randomized, double-blind, placebo-controlled design, the work contributes directly to the areas of health and production technology, as it addresses nutritional supplementation as an ergogenic intervention. Although the results did not show concrete effects on improving performance or reducing muscle fatigue, the study generates significant potential impacts by providing scientific evidence specific to the female population, traditionally underrepresented in sports research. Thus, it impacts the academic community and professionals in physical education, nutrition, and health fields, guiding future practices and encouraging more individualized supplementation protocols that are sensitive to female hormonal variables. The directly related territory is the group of resistance training practitioners in gyms, with potential extension to female athletes and coaches nationwide. In terms of university outreach, the study engages with society by proposing a scientific basis for safer and more effective guidelines, aligning particularly with the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs), such as SDG 3 (Good Health and Well-being) and SDG 5 (Gender Equality). The scientific production derived from the project may also support future initiatives in preventive health and the promotion of women's well-being, reinforcing the commitment to the 2030 Agenda. Thus, even without immediate ergogenic effects observed, the work promotes relevant scientific, social, and cultural impacts by encouraging new approaches and consolidating the need for more inclusive and specific research for the female population in resistance training contexts.

Assinatura do(a) autor(a)

Assinatura do(a) orientador(a)