

ANEXO V – FORMULÁRIO INDICADORES DE IMPACTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO

Autor(a): Caroline Santiago dos Santos

Orientador(a): Sandro Fernandes da Silva

Programa de Pós-Graduação em: Nutrição e Saúde

Título: Comparação dos efeitos agudos da suplementação de nitrato e cafeína no desempenho de um protocolo de teste de sprint em corredores recreacionais

Tipos de Impactos:

(x) sociais (x) tecnológicos () econômicos (x) culturais ()
outros: _____

Áreas Temáticas da Extensão:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Comunicação | <input type="checkbox"/> 5. Meio ambiente |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2. Cultura | <input checked="" type="checkbox"/> 6. Saúde |
| <input type="checkbox"/> 3. Direitos humanos e justiça | <input 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 checked="" type="checkbox"/> 4. Educação de qualidade | <input type="checkbox"/> 13. Ação contra a mudança global do clima |
| <input 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

Este estudo gerou impactos em diversas áreas, destacando-se especialmente nos âmbitos social, tecnológico e científico. Com foco principalmente no âmbito social, ao contribuir para o entendimento de como os suplementos (cafeína e nitrato) podem afetar o desempenho em atividades físicas de alto rendimento. Este trabalho tem caráter extensionista, uma vez que envolveu a participação de corredores recreacionais, que não precisasse ser do meio acadêmico da Universidade. O grupo impactado pela pesquisa abrange a região local de Lavras. Este trabalho envolveu um público de 17 corredores recreacionalmente, estudantes de graduação

de Educação Física e três docentes da UFLA. Portanto, envolveu diretamente tanto os praticantes de exercício quanto a comunidade acadêmica, fortalecendo o vínculo entre a Universidade e os membros da sociedade externa. O impacto desse estudo pode ser

classificado na área temática de Saúde da Política Nacional de Extensão, já que o estudo se relaciona diretamente com a promoção da saúde, investigando formas de melhorar o desempenho físico dos indivíduos por meio da suplementação ergogênicas. E este estudo está alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), impactando na saúde e bem-estar; educação de qualidade.

Social, technological, economic and cultural impacts

This study generated impacts in various areas, particularly in the social, technological and scientific realms. It mainly focuses on the social aspect, contributing to the understanding of how supplements (caffeine and nitrate) can affect performance in high-performance physical activities. This work has an extensionist character, as it involved the participation of recreational runners who were not necessarily from the academic community of the University. The group impacted by the research covers the local region of Lavras. The work involved a group of 17 recreational runners, undergraduate students in Physical Education, and three faculty members from UFLA. Therefore, it directly involved both the exercise participants and the academic community, strengthening the link between the University and members of the external society. The impact of this study can be classified under the Health thematic area of the National Extension Policy, as the study is directly related to health promotion by investigating ways to improve individuals' physical performance through ergogenic supplementation. This study is aligned with the 17 Sustainable Development Goals (SDGs) of the United Nations (UN), impacting health and well-being, as well as quality education.

Assinatura do(a) autor(a)

Assinatura do(a) orientador(a)