

SELEÇÃO



Eu, Edilson T. F. Furtado estou selecionando **homens**, com idade entre **18 e 30 anos**, para participar de uma pesquisa cujo tema é a **“A SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NO RENDIMENTO FÍSICO”**. Para ser incluído na pesquisa, se faz necessário que o participante esteja engajado em um programa rotineiro de treinamento com pesos e, que tenha, pelo menos 1 ano de experiência nesta modalidade de exercício. Além de não estar suplementando com a creatina.

De forma resumida, a pesquisa consiste em consumir uma suplementação de creatina (20g/dia) durante duas semanas separadas e realizar uma série de testes motores, antes e após suplementação, para a avaliação do rendimento físico.

Dentre os testes, para avaliação da força máxima, será utilizado o teste máximo (1RM) no exercício supino reto. E, com o objetivo de acompanhar a resistência à fadiga com a suplementação, pequenas amostras de sangue serão colhidas entre as séries do exercício para medir a concentração de lactato.

A suplementação de creatina será fornecida pelo pesquisador, sem ônus algum ao participante.

A pesquisa se desenvolverá nas dependências da Universidade Federal de Lavras (UFLA), mais especificamente nos departamentos de Nutrição e de Educação Física.

Mesmo sendo a sua participação um ato de colaboração, peço-lhe o favor, de que ao aceitar por livre vontade ser voluntário, encare o estudo e o pesquisador de uma forma séria e compromissada, pois haverá a necessidade de algumas idas aos laboratórios, a realização de vários testes e, seguir corretamente, as orientações dietéticas.

Se você tiver interesse em participar, por favor, anote seu nome, e-mail e número do whatsapp na folha que se encontra na secretaria, que entrarei em contato para maiores esclarecimentos.

Desde já agradeço!!!

