



### I. DADOS DA DISCIPLINA

Curso: Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGCAS-GV			
Disciplina: TÓPICOS AVANÇADOS EM SUPLEMENTAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO			Cód:
Pré-requisitos:			
Carga Horária Total: 30	CH Teórica: 30	CH Prática:	CH Semanal:
Plataforma – atividade síncrona: Google meet			
Plataforma – atividade assíncrona: Google classroom			
Elaborado pelo Professor: Ciro José Brito			
E-mail institucional: ciro.brito@ufjf.edu.br			
Atendimento ao estudante: quarta-feira 08h às 10h.			

### II. PERÍODOS DE VIGÊNCIA DESTE PROGRAMA/PROFESSOR

Segundo semestre letivo de 2020 (ERE), de 6 de novembro de 2021 a 12 de dezembro de 2021	
--	--

### III. EMENTA

Suplementos X dieta tradicional. Consumo proteico: momento, quantidade, qualidade. Consumo alimentar, antes, durante e após treinamento e competição. Controle da massa corporal pré-competição. Recursos ergogênicos: mitos e verdades. Termogênicos.
--

### IV. OBJETIVOS

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentalizar o pós-graduando para que o mesmo saiba avaliar critérios de qualidade de artigos científicos publicados na nutrição esportiva.</li> <li>- Conhecer os principais suplementos esportivos vendidos e investigados cientificamente.</li> </ul>
---

### V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Mitos e verdades sobre suplementos para emagrecimento. Mitos e verdade sobre suplementos para hipertrofia. Atualidades em suplementos que melhoram o desempenho físico.
---



## VI. DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIA

SEMANA	TÓPICO	ATIVIDADE SÍNCRONA	ATIVIDADE ASSÍNCRONA	ATIVIDADE AVALIATIVA	FREQUÊNCIA
1	Mitos e verdade sobre suplementos para emagrecimento	Tipo de atividade: aula online Data: 06/nov Hora: 08:00 CH: 5 h	-	-	Participação em aula síncrona
2	Mitos e verdade sobre suplementos para hipertrofia	Tipo de atividade: aula online Data: 13/nov Hora: 08:00 CH: 5 h	-	-	Participação em aula síncrona
3	Preparação do seminário		Preparação do seminário CH: 15 h		Apresentação na aula do dia 11/12
4	Apresentação do seminário	Tipo de atividade: aula online Data: 13/nov Hora: 08:00 CH: 5 h			Participação em aula síncrona

## VI. METODOLOGIA DE ENSINO

O conteúdo da disciplina será ministrado de forma síncrona e assíncrona, com realização de exposições dialogadas e preparação de seminários.

## VII. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E APROVAÇÃO

A avaliação do desempenho da discente ou do discente será realizada conforme descrito a seguir:	
Atividade avaliativas	Valor
Participação em aula	10
Apresentação do seminário	70
Discussão do seminário	20
<b>Critério de Aprovação:</b> será aprovado a discente ou o discente que tiver, simultaneamente, conceito superior a C (Regular) e frequência igual ou superior a 75%, das atividades previstas no plano de curso.	

## VIII. RECURSOS DIDÁTICOS

Para acompanhamento da disciplina, os estudantes e as estudantes deverão dispor de internet e computador. A qualidade da rede de internet interfere na utilização da Web RNP, logo é aconselhável uma rede de internet igual ou superior a 20 mbps. Os navegadores que podem ser utilizados são: Chrome, Firefox e Safari.

O discente deverá acessar o link e inserir o nome completo antes de entrar na sala virtual, devendo permitir o acesso ao áudio, microfone e vídeo.

As aulas não serão gravadas, devendo o estudante estar disponível para acompanhá-las em tempo real de acordo com o cronograma e orientações.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) McARDLE WD; KATCH FI; KATCH VL. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 6º ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011
- 2) Burke, L. M., et al. (2011). "Carbohydrates for training and competition." Journal of sports sciences 29(sup1): S17-S27.
- 3) Hite, A. H., et al. (2011). "Low-carbohydrate diet review: shifting the paradigm." Nutrition in Clinical Practice 26(3): 300-308.



- 4) Paddon-Jones, D., et al. (2008). "Protein, weight management, and satiety." *The American journal of clinical nutrition* 87(5): 1558S-1561S.
- 5) Paoli, A., et al. (2012). "Ketogenic diet does not affect strength performance in elite artistic gymnasts." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 9(1): 34.
- 6) Slater, G., et al. (2014). "Body mass management of lightweight rowers: nutritional strategies and performance implications." *Br J Sports Med* 48(21): 1529-1533.
- 7) Buford, T. W., et al. (2007). "International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 4: 6-6.
- 8) Carr, A. J., et al. (2011). "Effects of Acute Alkalosis and Acidosis on Performance." *Sports Medicine* 41(10): 801-814.
- 9) Hobson, R. M., et al. (2012). "Effects of  $\beta$ -alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis." *Amino Acids* 43(1): 25-37.
- 10) Pooyandjoo, M., et al. (2016). "The effect of (L-)carnitine on weight loss in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *Obesity Reviews* 17(10): 970-976.

Plano de Curso aprovado pelo Colegiado do PPG em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGCAS-GV em 04/08/2021.