

RECURSOS ERGOGÊNICOS NO EXERCÍCIO E NO ESPORTE (2024068)

Creditação: 02 créditos

Carga horária: 30 horas/aula

EMENTA:

Abrange investigações relativas aos estudos dos métodos e artifícios utilizados na melhoria do desempenho, incluindo aspectos biomecânicos, fisiológicos, endócrinos e psicológicos, combinados ou não.

OBJETIVOS:

- Apresentar os principais componentes do desempenho físico e esportivo.
- Atualizar os conhecimentos sobre as pesquisas em Ciências do Exercício.
- Discutir os métodos empregados na aumentar o desempenho físico.

BIBLIOGRAFIA:

Básica:

- BROOKS, G.; FAHEY, D.; BALDWIN, K.; Fisiologia do exercício: Bioenergética humana e suas aplicações. 4ª edição. São Paulo, Phorte editora.
- MCARDLE, W.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 6ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- POWERS, S. K. & HOWELEY. Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6ª edição. Editora Manole, São Paulo, 2009.

Complementar:

- *Lactate metabolism: a new paradigm for the third millennium* J Physiol. 2004 Jul 1;558(Pt 1):5-30
- *Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia* J Exp Biol. 2001 Sep;204(Pt 18):3225-34.
- Steroid hormones and psychological responses to soccer matches: Insights from a systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2017 Oct 12;12(10):e0186100
- Effect of Conjugated Linoleic Acid Intake on Endurance Exercise Performance and Anti-fatigue in Student Athletes. J Oleo Sci. 2017 Jul 1;66(7):723-733
- Can Cold Water Immersion Enhance Recovery in Elite Olympic Weightlifters? An Individualized Perspective. J Strength Cond Res. 2017 Jun;31(6):1569-1576
- Physiological basis behind ergogenic effects of anabolic androgens. Mol Cell Endocrinol. 2017 Jan 31. pii: S0303-7207(17)30060-6

- Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: A summary of available findings Nutrition Journal 2011, 10:107 doi:10.1186/1475-2891-10-107.
- Yesalis, C. E. B., M.S. (2002). "History of doping in sport." Int Sport Studies 24(1): 35.