

## **PRÁTICA EM SUPLEMENTAÇÃO ASSOCIADA AO EXERCÍCIO FÍSICO II (2024078)**

**Creditação:** 04 créditos

**Carga horária:** 60 horas/aula

### **EMENTA:**

Consumo de carboidratos e metabolismo. 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.

### **OBJETIVOS:**

- Instrumentalizar o pós-graduando para que o mesmo saiba avaliar critérios de qualidade de artigos científicos publicados na nutrição esportiva.
- Realizar prática associada ao conteúdo trabalhado na disciplina.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- McARDLE WD; KATCH FI; KATCH VL. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 6º ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011
- Burke, L. M., et al. (2011). "Carbohydrates for training and competition." *Journal of sports sciences* 29(sup1): S17-S27.
- Hite, A. H., et al. (2011). "Low-carbohydrate diet review: shifting the paradigm." *Nutrition in Clinical Practice* 26(3): 300-308.
- Paddon-Jones, D., et al. (2008). "Protein, weight management, and satiety." *The American journal of clinical nutrition* 87(5): 1558S-1561S.
- 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.
- Slater, G., et al. (2014). "Body mass management of lightweight rowers: nutritional strategies and performance implications." *Br J Sports Med* 48(21): 1529-1533.
- 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.
- Carr, A. J., et al. (2011). "Effects of Acute Alkalosis and Acidosis on Performance." *Sports Medicine* 41(10): 801-814.
- Hobson, R. M., et al. (2012). "Effects of  $\beta$ -alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis." *Amino Acids* 43(1): 25-37.

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.