

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: Tópicos em Nutrição I: Suplementação Nutricional para o desportista e atleta

CÓDIGO: EFM043

DEPARTAMENTO: Departamento de Nutrição

CARGA HORÁRIA TEÓRICA	CARGA HORÁRIA PRÁTICA	CRÉDITOS
15	00	01

VERSÃO CURRICULAR: 2017-1

PERÍODO:

CLASSIFICAÇÃO DA DISCIPLINA: () Obrigatória (X) Optativa

PRÉ-REQUISITOS

Avaliação Nutricional (NUT009) e Ciclos da Vida (NUT010)

EMENTA

Estudos relacionados à suplementação nutricional aplicados ao exercício físico.

OBJETIVO GERAL

Discutir aspectos da nutrição esportiva associada à suplementação nutricional empregada a prática de exercício físico que contribuam para o conhecimento e aplicabilidade na prescrição nutricional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir a efetividade da suplementação de proteínas e carboidratos;
- Discutir a suplementação de cafeína e creatina,

METODOLOGIA

Aulas expositivas e discussão de artigos e estudos de caso

AVALIAÇÃO

Estudos de caso elaborados pelo professor - 30 pontos
Apresentação do estudo de caso elaborados pelos alunos - 30 pontos
Prova teórica - 40 pontos

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Apresentação dos conceitos básicos da fisiologia do exercício;
- Recomendações de macronutrientes aplicadas ao exercício físico;
- Suplementação de proteínas e carboidratos aplicada aos diferentes tipos de exercício físico;
- Suplementação de cafeína e creatina aplicada aos diferentes tipos de exercício físico;
- Efetividade e nível de evidência da suplementação aplicada aos diferentes tipos de exercício físico.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

McArdle WD; Katch Fi; Katch VL. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5a. ed. Guanabara Koogan, 2011.

McArdle WD. Nutrição para o desporto e o exercício. 1ed. Guanabara Koogan, 2001.

Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, Ziegenfuss TN, Wildman R, Collins R, Candow DG, Kleiner SM, Almada AL, Lopez HL. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **J Int Soc Sports Nutr.** 14:18, 1-18, 2017.

Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, Purpura M, Ziegenfuss TN, Ferrando AA, Arent SM, Smith-Ryan AE, Stout JR, Arciero PJ, Ormsbee MJ, Taylor LW, Wilborn CD, Kalman DS, Kreider RB, Willoughby DS, Hoffman JR, Krzykowski JL, Antonio J. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. **J Int Soc Sports Nutr.** 20:14,1-25, 2017.

Richard B Kreider, Colin D Wilborn, Lem Taylor, Bill Campbell, Anthony L Almada, Rick Collins, Mathew Cooke, Conrad P Earnest, Mike Greenwood, Douglas S Kalman, Chad M Kerksick, Susan M Kleiner, Brian Leutholtz, Hector Lopez Lonnie M Lowery, Ron Mendel, Abbie Smith, Marie Spano, Robert Wildman, Darryn S Willoughby, Tim N Ziegenfuss, Jose Antonio: ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **J Int Soc Sports Nutr.** 5:38, 1-57, 2018.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Aragon AA, Schoenfeld BJ. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? **J Int Soc Sports Nutr.** 10: 5, 1-11, 2013.

Helms ER, Aragon AA, Fitchen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. **J Int Soc Sports Nutr.** 11:20, 1-20, 2014.

Atheron P.J.; Smith K. Muscle protein synthesis in response to nutrition and exercise. **J Physiol.** 590: 1, 1049–1057, 2012.

CRONOGRAMA

Aula	Tema
1	Conceitos básicos de suplementação e nutrição esportiva (INSS, 2018)
2	Suplementação de carboidrato no esporte e estudo de caso elaborado pelo professor (INSS, 2018)
3	Suplementação de proteína no esporte e estudo de caso elaborado pelo professor (INSS, 2017)
4	Suplementação de creatina e cafeína no esporte e estudo de caso elaborado pelo professor (INSS, 2017)
5	Apresentação do estudo de caso - elaborado pelos alunos Prova teórica



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS/ESCOLA DE ENFERMAGEM
COLEGIADO DE GRADUAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
Av. Alfredo Balena, 190 – Sala 201 – Bairro Santa Efigênia
CEP 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil
Tel.: (031)3409-8035 - E-mail: nutricao@enf.ufmg.br