



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI320 Recursos Ergogênicos no Esporte

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 2		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	0	2
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	30	0	30

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Avaliação científica sobre a validade do recurso ergogênico. Estratégias nutricionais aplicadas ao esporte. Recursos ergogênicos nutricionais. Recursos ergogênicos farmacológicos. Recursos ergogênicos fisiológicos.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Optativa	-
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Optativa	-
Nutrição	Optativa	-



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI320 Recursos Ergogênicos no Esporte

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Avaliação científica sobre a validade do recurso ergogênico 1.1. Metodologia de avaliação sobre os estudos em recursos ergogênicos 1.2. Pontos fundamentais para determinar o efeito positivo do recurso ergogênico	4
2	Estratégias nutricionais aplicadas ao esporte 2.1. Carboidratos no esporte e atividade física 2.2. Suporte protéico no esporte e atividade física 2.3. Suporte vitamínico e mineral 2.4. A nutrição antes da atividade física 2.5. A nutrição durante a atividade física, ergogenia aplicada 2.6. A nutrição após o exercício físico, aspectos ergogênicos	10
3	Recursos ergogênicos nutricionais 3.1. Aminoácidos de cadeia ramificada 3.2. L-Carnitina 3.3. Pólen de abelha 3.4. Creatina 3.5. Inosina e colina 3.6. Triglicerídeos de cadeia média 3.7. Glicerol	8
4	Recursos ergogênicos farmacológicos 4.1. Doping no esporte 4.2. Esteróides anabólicos 4.3. Hormônio de crescimento humano (HCH) 4.4. DHEA 4.5. Anfetaminas 4.6. Cafeína 4.7. Soluções de tamponamento	6
5	Recursos ergogênicos fisiológicos 5.1. Dopagem sanguínea 5.2. Estratégias alternativas fisiológicas para implementar o rendimento	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI320 Recursos Ergogênicos no Esporte

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

1 - ASTRAND, P.; RODALHL. K. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987. [Exemplares disponíveis: 7]

2 - BIESEK, S.; ALVES, L.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. São Paulo: Manole, 2005. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

3 - BROUNS, F. Nutrição para os desportos. Rio de Janeiro: Guanabara, 2005. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

4 - FOX, M.; Keteyian, S. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

5 - MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Manole, 2000. [Exemplares disponíveis: 7]

6 - MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. (5 ed). Rio de Janeiro: Guanabara, 2003. [Exemplares disponíveis: 5]

7 - MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

8 - POWERS, S.; HOWLEY, E. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000. [Exemplares disponíveis: 2]

9 - ROBERGS, R.; ROBERTS, S. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Editora Phorte, 2002. [Exemplares disponíveis: 3]

10 - ROCHA, M. Aspectos diversos da medicina do exercício. São Paulo: Revinter, 2004. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

11 - WILLIAMS, M. Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. São Paulo: Manole, 2002. [Exemplares disponíveis: 1]

12 - WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001. [Exemplares disponíveis: 9]

13 - WOLINNSKY, I.; HICKSON, J. Nutrição no exercício e no esporte. São Paulo: Roca, 1996. [Exemplares disponíveis: 3]

Bibliografia Complementar:



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

14 - BROUNS, F. Necesidades nutricionales de los deportistas. Barcelona: Paidotribo, 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

15 - GALLEGO, J.; VICENTE, J. Nutrición y ayudas en el deporte. Madrid: Editorial Sintesis, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

16 - RICHÉ, D. 80 perguntas y respuestas sobre la alimentación del deportista. Barcelona: Hispano Europea, 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]