

Programa Analítico de Disciplina

EFI 320 - Recursos Ergogênicos no Esporte

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

Catálogo: 2022

Número de créditos: 2

Carga horária semestral: 30h

Carga horária semanal teórica: 2h

Carga horária semanal prática: 0h

Semestres: II

Objetivos

Não definidos

Ementa

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

Pré e correquisitos

Não definidos

Oferecimentos obrigatórios

Não definidos

Oferecimentos optativos

Curso	Grupo de optativas
Educação Física - Bacharelado	Geral
Nutrição	Geral

EFI 320 - Recursos Ergogênicos no Esporte

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Avaliação científica sobre a validade do recurso ergogênico 1. Metodologia de avaliação sobre os estudos em recursos ergogênicos 2. Pontos fundamentais para determinar o efeito positivo do recurso ergogênico	4h	0h	0h	0h	4h
2. Estratégias nutricionais aplicadas ao esporte 1. Carboidratos no esporte e atividade física 2. Suporte protéico no esporte e atividade física 3. Suporte vitamínico e mineral 4. A nutrição antes da atividade física 5. A nutrição durante a atividade física, ergogenia aplicada 6. A nutrição após o exercício físico, aspectos ergogênicos	10h	0h	0h	0h	10h
3. Recursos ergogênicos nutricionais 1. Aminoácidos de cadeia ramificada 2. L-Carnitina 3. Pólen de abelha 4. Creatina 5. Inosina e colina 6. Triglicerídeos de cadeia média 7. Glicerol	8h	0h	0h	0h	8h
4. Recursos ergogênicos farmacológicos 1. Doping no esporte 2. Esteróides anabólicos 3. Hormônio de crescimento humano (HCH) 4. DHEA 5. Anfetaminas 6. Cafeína 7. Soluções de tamponamento	6h	0h	0h	0h	6h
5. Recursos ergogênicos fisiológicos 1. Dopagem sanguínea 2. Estratégias alternativas fisiológicas para implementar o rendimento	2h	0h	0h	0h	2h
Total	30h	0h	0h	0h	30h

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Não definidos
Prática	Não definidos
Estudo Dirigido	Não definidos

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: RTWD.9Q3S.AGSH

Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFI 320 - Recursos Ergogênicos no Esporte

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
ASTRAND, P.; RODALHL. K. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.	7
BIESEK, S.; ALVES, L.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. São Paulo: Manole, 2005.	0
BROUNS, F. Nutrição para os desportos. Rio de Janeiro: Guanabara, 2005.	0
FOX, M.; Keteyian, S. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.	0
MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Manole, 2000.	7
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. (5 ed). Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.	5
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001.	0
POWERS, S.; HOWLEY, E. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000.	2
ROBERGS, R.; ROBERTS, S. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Editora Phorte, 2002.	3
ROCHA, M. Aspectos diversos da medicina do exercício. São Paulo: Revinter, 2004.	0
WILLIAMS, M. Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. São Paulo: Manole, 2002.	1
WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001.	9
WOLINNSKY, I.; HICKSON, J. Nutrição no exercício e no esporte. São Paulo: Roca, 1996.	3

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
BROUNS, F. Necesidades nutricionales de los deportistas. Barcelona: Paidotribo, 1995.	0
GALLEGO, J.; VICENTE, J. Nutrición y ayudas en el deporte. Madrid: Editorial Sintesis, 1998.	0
RICHE, D. 80 preguntas y respuestas sobre la alimentación del deportista. Barcelona: Hispano Europea, 2000.	0