

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENADORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU**

DISCIPLINA

Código	Denominação	Crédito(s) (*)	Carga Horária		
			Teórica	Prática	Total
PNS510	Nutrição no Esporte	3	45h	0h	45h

DEPARTAMENTO	PROFESSOR(ES)
Departamento de Nutrição	Wilson César de Abreu

EMENTA:

Metabolismo, utilização e recomendações de carboidratos, lipídeos e proteínas no esporte. Regulação da temperatura corporal e estratégias de reposição hidroeletrólítica no esporte. Estudo dos recursos ergogênicos nutricionais, incluindo metabolismo e estratégias de suplementação

ASSINATURA(S): _____

Aprovado na Assembléia Departamental em ____/____/____

Chefe do Departamento

Lavras, __/__/__

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. INTRODUÇÃO

- Importância da nutrição para o rendimento esportivo
- Atuação do nutricionista na área de nutrição aplicada ao esporte

2. ESTUDO DOS MACRONUTRIENTES

- Metabolismo, recomendações e suplementação de carboidratos
- Metabolismo, recomendações e suplementação de lipídeos
- Metabolismo, recomendações e suplementação de proteínas.

3. HIDRATAÇÃO NO ESPORTE

- Mecanismos de termorregulação
- Desidratação e desempenho físico
- Estratégias de hidratação

3. RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS

- Introdução
- Aminoácidos de cadeia ramificada
- Creatina
- L-carnitina
- Glutamina
- HMB
- Cafeína
- Arginina
- B-alainina

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- 1 – BIESEK, Simone; ALVES, Letícia Azen; GUERRA, Isabela (Org.). **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. 3. ed., rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2015. xii, 454 p.
- 2 - TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012. 467 p.
- 5 -LORENZETI, Fábio Medici et al. **Nutrição e suplementação esportiva: aspectos metabólicos, fitoterápicos e da nutrigenômica**. São Paulo, SP: Phorte, 2015. 388 p

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- 1 - MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 1061p.
- 2 - POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício : teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 6ª ed. Ed.Manole: São Paulo. 2009. 646p.
- 3 - HIRSCHBRUCH, M.D.; CARVALHO, J.R. **Nutrição esportiva:uma visão prática**. 2ª ed. Ed. Manole: São Paulo. 2008. 430p.
- 4 - WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L.; KENNEY, W. Larry. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2010

