



Disciplina: Adaptações fisiológicas e moleculares ao exercício: nutrição, treinamento e desempenho		Status: optativa
Código: PGN017	Carga horária: 45 h	Créditos: 3

Ementa

Estudo das adaptações fisiológicas e moleculares agudas e crônicas ao exercício em intervenções nutricionais e variáveis do treinamento físico.

Objetivos

Compreender as respostas fisiológicas crônicas e agudas no exercício associado às estratégias nutricionais voltadas ao desempenho esportivo.

Conteúdo programático

Unidade I – Adaptações Fisiológicas e Moleculares ao exercício crônico e agudo

Unidade II – Estratégias nutricionais voltadas ao esporte e adaptações celulares

Bibliografia

- 1) McArdle et al. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 3.ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1992;
- 2) Mooren, FC e Volker, K. Fisiologia do Exercício Molecular e Celular. Santos Editora, 2012;
- 3) Horowitz JF. Fatty acid mobilization from adipose tissue during exercise. Trends in Endocrinology and Metabolism, 14;386-392, 2003;



- 4) Deldicque, L et al. Regulation of mTOR by amino acids and resistance exercise in skeletal muscle. *Eur J Appl Physiol* (2005) 94: 1–10;
- 5) Hardie, DG et al. AMP-activated protein kinase – development of the energy sensor concept. *J Physiol* 574.1 (2006) pp 7–15;
- 6) Halson, S e Jeukendrup, A. Does Overtraining Exist? An Analysis of Overreaching and Overtraining Research. *Sports Med* 2004; 34 (14): 967-981;
- 7) McInerney et al. Failure to repeatedly Supercompensate Muscle glycogen stores in highly trained men. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 2005;
- 8) Bird et al. Independent and combined effects of liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion on hormonal and muscular adaptations following resistance training in untrained men. *Eur J Appl Physiol* (2006).