



Disciplina: Integração metabólica e nutrição esportiva		Status: optativa
Código: PGN018	Carga horária: 45 h	Créditos: 3

Ementa

Fenômenos metabólicos agudos e crônicos, ocorrentes no organismo como efeito da nutrição e exercício físico; respostas bioquímicas e fisiológicas ao exercício em condições ambientais extremas e o impacto da nutrição; relações entre nutrição, exercício e processos de fadiga no esporte.

Objetivos

Estudar os diversos aspectos metabólicos, a partir de bases nutricionais, bioquímicas e fisiológicas, necessários para o diagnóstico, acompanhamento e evolução do desempenho esportivo.

Conteúdo programático

- Introdução aos aspectos metabólicos, nutrição e desempenho esportivo;
- Apresentação e discussão de artigos científicos pertinentes ao objetivo da disciplina;
- Aulas práticas: testes metabólicos em exercício e manipulação nutricional.

Bibliografia

NELSON, D. L.; COX, M.M. **Lehninger: principles of biochemistry**. 6th ed. New York: Freeman, 2012.

TIIDUS, P; RUSSELL TUPLING, A; HOUSTON, M. **Biochemistry primer for exercise science**. 2th ed. USA: Human Kinetics, 2012.

HARGREAVES, M.; SPRIET, L. **Exercise metabolism**. 2th ed. USA: Human Kinetics, 2006.

ARTIGOS CIENTÍFICOS DISPONIBILIZADOS PELO PROFESSOR, SELECIONADOS DENTRO DOS INTERESSES DA DISCIPLINA.