



MATRIZ CURRICULAR

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL, RECURSOS ERGOGÊNICOS E FITOTERÁPICOS NO ESPORTE

Este minicurso tem a carga horária de 60h.

UNIDADE I – ELEMENTOS QUÍMICOS FUNDAMENTAIS NA DIETA
CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS
LIPÍDIOS E ÁGUA
VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS
DIETAS
UNIDADE II – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL
BASES FISIOLÓGICAS PARA A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
SUPLEMENTAÇÃO DE CARBOIDRATOS E LIPÍDIOS
SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNAS
UNIDADE III – RECURSOS ERGOGÊNICOS E FITOTERÁPICOS
RECURSOS ERGOGÊNICOS

ANABOLIZANTES

RECURSOS FITOTERÁPICOS, UMA VISÃO GERAL

“TRIBULUS TERRESTRIS” E O GENGIBRE

UNIDADE IV–ESFORÇOS EM JOGOS E TREINAMENTOS

TREINAMENTO DE FORÇA

TREINAMENTO INTERMITENTE

JOGOS DESPORTIVOS – FUTEBOL

ATIVIDADES DE COMBATE – JUDÔ