

Estudo dirigido Nutrição e Exercício Físico – 2009.1

- 1) Que tipo de carboidrato deve ser consumido até 1 hora antes de atividades de endurance? Explique:
- 2) E após?
- 3) Qual a indicação de uso da bebida hidroeletrólítica pelo ACSM (2007)?
- 4) Quais são as recomendações de proteínas para atletas de força e endurance? Por que esses valores são mais altos do que aqueles voltados ao sedentário?
- 5) Qual deve ser a conduta nutricional para otimizar os ganhos de massa muscular em praticantes de TCR?
- 6) Caracterize os papéis do exercício e das vitaminas C e E na produção e combate aos radicais livres:
- 7) Calcule o gasto energético médio para um indivíduo do sexo masculino com 76 kg e praticante de corrida ($12 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$), durante 45 min, três vezes por semana:
- 8) Quais são os efeitos agudos e crônicos da suplementação de creatina em indivíduos responsivos?
- 9) Por quais razões a suplementação de creatina pode não ser efetiva em algumas pessoas?
- 10) Cite os efeitos da suplementação de HMB em indivíduos iniciantes em TCR e nos já treinados:
- 11) Posicione-se criticamente em relação à suplementação de NO₂
- 12) Posicione-se criticamente em relação à suplementação de CLA:
- 13) Posicione-se criticamente em relação à suplementação de cafeína: