

**EFB5759 - Suplementação Nutricional Aplicada à Atividade Motora**

1) Como conduzir estudos científicos de qualidade com suplementação nutricional: linhas de pesquisa; limitações de modelos experimentais e implicações para validade externa e interna; escolha do desenho experimental; efeito placebo; controle de qualidade do suplemento; questões éticas e conflitos de interesse; publicação de resultados e introdução ao "Consolidated Standards of Reporting Trials" (Consort). 2) Suplementação de carboidratos: aspectos históricos; suplementação pré, durante e após à atividade motora; mecanismos de ação; bochecho de carboidratos; perspectivas. 3) Suplementação de proteínas e aminoácidos isolados: aspectos históricos; "timing" de suplementação; qualidade e quantidade ideais; recomendações baseadas em evidências para atletas e idosos; mecanismos de ação; "alimento ou suplemento"; perspectivas. 4) suplementação de creatina: aspectos históricos; protocolos de suplementação; efeitos ergogênicos; "por que há tantos resultados contraditórios"; efeitos adversos; efeitos terapêuticos; mecanismos de ação; perspectivas. 5) suplementação de tamponantes: bicarbonato e citrato de sódio; beta-alanina; perspectivas. 6) Estimulantes e anti-oxidantes: cafeína; quercetina e curcumina; vitaminas e minerais.

**EFB5759 - Nutritional Supplementation Applied to Motor Activity**

1) How to conduct scientific studies of quality nutritional supplementation: research lines; limitations of experimental models and implications for external and internal validity; the choice of experimental design; placebo effect; quality control of the supplement; ethical issues and conflicts of interest; publication of results and introduction to the "Consolidated Standards of Reporting Trials" (Consort). 2) Carbohydrate Supplementation: historical aspects; supplementation before, during and after the motor activity; mechanisms of action; rinses carbohydrate; perspectives. 3) protein supplementation and isolated amino acids: historical aspects; "Timing" of supplementation; quality and optimal quantity; evidence-based recommendations for athletes and the elderly; mechanisms of action; "Food or supplement"; prospects. 4) creatine supplementation: historical aspects; supplementation protocols; ergogenic effects; "Why there are so many contradictory results"; adverse effects; therapeutic purposes; mechanisms of action; prospects. 5) supplementation buffering: bicarbonate and sodium citrate; beta-alanine; prospects. 6) stimulants and anti-oxidants: caffeine; Quercetin and curcumin; Vitamins and minerals.

**EFB5759 - Suplementos nutricionales aplicadas a la actividad del motor**

1) Cómo llevar a cabo estudios científicos de complementos nutritivos de calidad: líneas de investigación; limitaciones de los modelos experimentales y consecuencias para la validez externa e interna; elección del diseño experimental; efecto placebo; control de calidad del suplemento; cuestiones y conflictos de intereses éticos; publicación de resultados e introducción a las "Normas Consolidadas de comunicación de los ensayos" (Consort). 2) La suplementación de hidratos de carbono: aspectos históricos; suplementación antes, durante y después de la actividad motora; mecanismos de acción; enjuagues de hidratos de carbono; perspectivas. 3) La suplementación de proteínas y aminoácidos aislados: aspectos históricos; "Timing" de la suplementación; calidad y cantidad óptima; recomendaciones basadas en la evidencia para los atletas y los ancianos; mecanismos de acción; "La comida o suplemento"; perspectivas. 4) la suplementación con creatina: aspectos históricos; protocolos de suplementación; efectos ergogénicos; "Por qué hay tantos resultados contradictorios"; efectos adversos; fines terapéuticos; mecanismos de acción; perspectivas. 5) la administración de suplementos tampón: bicarbonato de sodio, citrato de sodio; beta-alanina; perspectivas. 6) estimulantes y antioxidantes: la cafeína; La quercetina y curcumina; vitaminas y minerales.