

CURSO DE CAPACITAÇÃO DA ABRAN SOBRE SUPLEMENTAÇÃO ERGOGÊNICA NO EXERCÍCIO E NO ESPORTE: PRÁTICA CLÍNICA NA ATUALIZAÇÃO DOS EFEITOS NO DESEMPENHO.

Curso reconhecido pela ABRAN - Pontuação curricular para a Prova de Título em Nutrologia (ABRAN/AMB/CFM) - Pontuação CNA-CAP/AMB/CFM

OBJETIVOS/PÚBLICO-ALVO

A suplementação alimentar pode ser requisitada pela carência alimentar e/ou pelo aumento da demanda de energia e/ou de macro/micronutri-entes. Para cada necessidade, há um tipo de suplemento. Para cada suplemento, existe o momento certo de uso (*timing*). Para cada momento, existe uma dose recomendada (dosificação nutroterápica).

O Curso objetiva capacitar o médico na indicação do suplemento apropriado na promoção da saúde e do desempenho em diferentes cenários de treinamento e/ou competição, sendo capaz de selecionar produtos disponíveis no mercado que apresentem boas práticas de fabricação, sem o risco de contaminação com substâncias perigosas ou ilegais.

A sua inscrição contempla CD com todos os slides da apresentação, artigos científicos em pdf, Manual Sobre Suplementos no Esporte 8ª Edição, além de material didático e certificado da ABRAN.



Realização:

ABRAN
ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
NUTROLOGIA



Ministrante:

Prof. Dr. Carlos Alberto Werutsky

- Médico Nutrólogo ABRAN/AMB/CFM
- Médico do Esporte SBMEE/AMB/CMF
- Diretor da ABRAN e da Clínica Dr. Werutsky-RS
- Médico Nutrólogo e do Esporte do Centro de Medicina Especializada do H9J-SP.
- Coordenador do Departamento de Atividade Física e Exercício da ABRAN.
- Professor do Curso Nacional de Nutrologia da ABRAN (CNNUTRO).
- Mestre em Ciências do Movimento Humano pela ESEF/UFRGS.
- Doutor em Clínica Médica pela FMRP/USP.

Apoio:



PROGRAMA

- Definição de suplemento alimentar (RDC N° 18/2010 da ANVISA)
- Definição de ação ergogênica (SBMEE, 2009)
- Classificação atual dos suplementos alimentares baseado em evidências
- Suplementos alimentares com a maior evidência de ação ergogênica (ACSM 2016) ACSM, American College of Sports Medicine.

SPORTS FOODS

- Hidratação Médico-Esportiva
- Suplementação Hipercalórica
- Suplementação Energética
- Suplementação de Proteínas

SPECIFIC PERFORMANCE SUPPLEMENTS

- Creatina
- Suplementação de Cafeína
- Suplementação de Bicarbonato de Sódio
- Suplementação de Beta-Alanina
- Suplementação de Nitratos (óxido nítrico)

MEDICAL SUPPLEMENTS

- Suplementação de Ácidos Graxos Essenciais
- Suplementação de Cálcio, Ferro e Vitamina D

SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM A MENOR EVIDÊNCIA DE AÇÃO ERGOGÊNICA (AIS, 2016) AIS, Australian Institute of Sport

- Suplementação de taurina, L-carnitina, BCAAs, L-glutamina, colágeno hidrolisado e vitamina C

SUPLEMENTOS ALIMENTARES “EMERGENTES” COM POSSÍVEL AÇÃO ERGOGÊNICA (NOVOS PRODUTOS) (AIS, 2016) AIS, Australian Institute of Sport

- Suplementação de epicatequinas, vitamina B3 (ribosídeo de nicotinamida), resveratrol, beta-hidroxi-metilbutirato (HMB), ácido fosfatídico e ácido ursólico

ESTERÓIDES ANABÓLICOS ANDROGÊNICOS (EAA)

HORMÔNIO DO CRESCIMENTO HUMANO RECOMBINANTE (hGH)

INIBIDORES DA AROMATASE COMBINADOS COM EAA OU hGH

Apoio:



Realização:



ABRAN
ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
NUTROLOGIA