

Disciplina: Suplementos Alimentares

1. Com base na atual legislação brasileira (Resolução N° 18 de 27/04/2010) sobre Suplementos Alimentares, tecnicamente intitulados de “Alimentos para Atletas”, assinale o produto que NÃO é considerado suplemento:

a) Aminoácidos de Cadeia Ramificada (BCAA)

b) Repositor energético para atletas

c) Suplemento de creatina para atletas

d) Suplemento de cafeína para atletas

2. Sobre a suplementação proteica, assinale a alternativa ERRADA:

a) A apresentação destes suplementos é na forma de proteínas concentradas, isoladas e hidrolisadas.

b) As proteínas mais utilizadas são as proteínas do leite e soro do leite (caseína e whey), proteínas da soja, proteínas do ovo (albumina) e colágeno.

c) A composição protéica deve ser constituída de 100% de proteínas com PDCAAS (*Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score*) acima de 90%.

d) O consumo adicional de proteínas acima das necessidades diárias (> 2,5 g/kg peso/dia) determina ganho de massa muscular adicional e promove aumento do desempenho.

3. Indique verdadeiro (V) ou falso (F) para as afirmações abaixo:

(F) Para os indivíduos que praticam exercícios físicos sempre é indicada a utilização de suplementos alimentares.

(F) Após exercício de hipertrofia muscular é importante combinar o consumo de proteínas (20g) e carboidratos (10g).

(F) Os suplementos de creatina podem ser utilizados de forma contínua, sem risco para a saúde.

(V) A cafeína atua no organismo estimulando o Sistema Nervoso Simpático, aumentando a liberação e a ação das catecolaminas. Para alcançar este efeito a dose recomendada é de 3 a 6 mg/kg peso/ dia.