

Nutrição Aplicada a Atividade Física / Período: 8

Professor: Andréa Renata da Silva (Mestre)

CH: 80h

Ementa:

Introdução à nutrição no esporte. Metabolismo energético no exercício físico. Avaliação da composição corporal de atletas. Importância dos macronutrientes na atividade física. Planejamento dietético para praticantes de exercício físico. Nutrição pré, durante e pós exercício. Hidratação. Recursos ergogênicos nutricionais.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO ESPORTE

Alimentação e nutrição
Nutrição e atividade física

MACRO E MICRONUTRIENTES

Carboidratos
Proteínas
Lipídeos
Vitaminas e minerais

METABOLISMO ENERGÉTICO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Produção de energia (Carboidratos)
Liberação de energia (Proteínas)
Liberação de energia (Lipídeos)

METABOLISMO ENERGÉTICO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Necessidades nutricionais macronutrientes
Necessidades nutricionais micronutrientes
Necessidades hídricas (Desidratação e reidratação)

RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS

Recursos ergogênicos nutricionais

AValiação DO ESTADO NUTRICIONAL DO ATLETA E PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA

Aviação antropométrica e de composição corporal
Aviação laboratorial

NUTRIÇÃO APLICADA A DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS

Nutrição aplicada a diferentes modalidades esportivas

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%
Estudo Dirigido: 10%
Avaliação Parcial I : 15%
Avaliação Parcial II : 15%
Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos
Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60
Regra: $(\text{Resultado Final} + \text{Nota Prova Suplementar}) / 2$
Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

Aline Mercadanti de Oliveira, Angela Maria Vicente Tavares, Simone Morelo Dal Bosco. Nutrição e atividade física: do adulto saudável às doenças crônicas. São Paulo: Editora: Athenet, 2015. ISBN 978-85-388-0633-2. Disponível em: <https://gestor.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168120/pdf>. Acesso em: 19 Jan 2021.
Tirapegui, Julio. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. 2ª Ed. São Paulo: Editora: Atheneu, 2012. ISBN 978-85-388-0240-2. Disponível em: <https://gestor.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168102/pdf>. Acesso em: 19 Jan 2021.
MCARDLE. Nutrição para o Esporte e o Exercício. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2016. 9788527730143. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730143/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Bibliografia Complementar:

Farias, Gisele. Nutrição esportiva. Curitiba: Contentus, 2020. Disponível em: <https://gestor.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/186032/pdf>. Acesso em: 19 Jan 2021.
Maggie, K.S.M. G. Nutrição para o Treinamento de Força. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. 9788520452103. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452103/>. Acesso em: 19 Jan 2021.
R.B. []. Aptidão aeróbica: desempenho esportivo, saúde e nutrição. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2017. 9788520462256. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520462256/>. Acesso em: 19 Jan 2021.
L., M.W.D.K.F.I.K. V. Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano, 8a edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2016. 9788527730167. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730167/>. Acesso em: 19 Jan 2021
Longo, A.H.L.J. S. Nutrição: do exercício físico ao esporte. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2019. 9788520456927. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456927/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 13 de Maio de 2025



Thyciane Alviera Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica