

Nutrição Esportiva / Período: 8

Professor: Dion Rodrigues Arcanjo (Especialista)

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
Avaliação antropométrica e de composição corporal
Avaliação 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: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

BACURAU, Reury Frank Pereira; UCHIDA, Marco Carlos; TEIXEIRA, Luis Felipe Milano (Org.). Nutrição esportiva e do exercício físico. São Paulo: Phorte, 2017. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191222/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

FARIAS, Gisele. Nutrição esportiva. Curitiba: Contentus, 2020. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/186032/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

WENDLING, Neila Maria de Souza. Introdução à nutrição esportiva. Curitiba: Intersaberes, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/158377/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

Bibliografia Complementar:

LONGO, Sueli. Manual de nutrição para o exercício físico. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2016. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168093/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

LORENZETTI, Fábio Medici et al. Nutrição e suplementação esportiva: aspectos biológicos, fitoterápicos e da nutrição-nômica. São Paulo: Phorte, 2015. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191003/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

OLIVEIRA, Aline Marcadenti de; TAVARES, Angela Maria Vicente; DAL BOSCO, Simone Morelo. Nutrição e atividade física: do adulto saudável às doenças crônicas. São Paulo: Atheneu, 2015. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168120/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

REICHMANN, Michelle Teixeira Frota. Nutrição e suplementação esportiva aplicada às modalidades de lutas. Curitiba: Contentus, 2020. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/187748/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

TIRAPEGUI, Julio. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168102/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 30 de Maio de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica