

Recursos Ergogênicos do Esporte / Período: 7

Professor: Clévia Fernanda Sies Barboza (Doutor)

CH: 80h

Ementa:

Avaliação científica sobre a validade do recurso ergogênico. Estratégias nutricionais aplicadas ao esporte. Recursos ergogênicos nutricionais. Recursos ergogênicos farmacológicos. Recursos ergogênicos fisiológicos.

Competências:

Contribuir para a formação deste profissional, desenvolvendo atividades e conteúdos de maneira que apresente um domínio do conhecimento da área da Educação Física, reconhecendo-a como área interdisciplinar, constituída a partir de fundamentos científicos do campo das ciências da saúde e humanas, não hierarquizados entre si.

Conhecer as diferentes formas de atividade de drogas no organismo e sua correlação com atividade física.

Entender como funciona os mecanismos de controle antidopagem no esporte.

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:

RECURSOS ERGOGÊNICOS

FILOSOFANDO SOBRE A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL ESPORTIVA

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS APLICADAS AO ESPORTE

RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS

RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS

RECURSOS ERGOGÊNICOS FISIOLÓGICOS

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:

JR., Antonio Herbert L.; ROGERI, Patrícia S.; PEREIRA-LANCH, Luciana O. Suplementação Nutricional no Esporte, 2a edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2018. 9788527734585. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527734585/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

BIESEK, Simone; ALVES, Letícia A.; GUERRA, Isabela. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520448502. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448502/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

GUALANO, Bruno. Suplementação de Creatina: Efeitos Ergogênicos, Terapêuticos e Adversos. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2014. 9788520448625. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448625/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

Bibliografia Complementar:

DUNFORD, Marie. Fundamentos de Nutrição no Esporte e no Exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520452097. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452097/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

JEUKENDRUP, Asker; GLEESON, Michael. Nutrição no esporte: diretrizes nutricionais e bioquímica e fisiologia do exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2021. 9786555765212. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555765212/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

JUNIOR, Antonio Herbert L.; LONGO, Sueli. 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: 17 mar. 2022.

HIRSCHBRUCH, Marcia D. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2014. 9788520449813. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449813/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

MUTTONI, Sandra. Nutrição na Prática Esportiva. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, [Inserir ano de publicação]. 9788595020030. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595020030/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 06 de Maio de 2025


Thyciane Alviera Gonçalves Freitas
Secretária Acadêmica