



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	NUTRIÇÃO (220)
Disciplina	2152 - NUTRIÇÃO E ESPORTE
Turma	NUI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Nutrição, doença e atividade física. Fisiologia e bioquímica do exercício. Avaliação corporal de atletas. Necessidades nutricionais do atleta. Plano Alimentar pré, durante e após exercícios. Suplementos nutricionais.

I. Objetivos

- Identificar as atividades inerentes ao nutricionista na área esportiva;
- Relacionar as modalidades esportivas às necessidades nutricionais;
- Reconhecer as principais técnicas de avaliação nutricional em indivíduos praticantes de atividade física e atletas;
- Planejar e analisar dietas para praticantes de exercícios físicos e atletas;
- Conhecer e avaliar a real necessidade do uso de suplementos nutricionais de acordo com a prática realizada.

II. Programa

- Benefícios do exercício
- Conceitos básicos em bioenergética e em fisiologia do exercício
- Metabolismo de nutrientes
- O músculo em exercício
- Equilíbrio acidobásico
- Resposta endócrina ao exercício físico
- Necessidades energéticas de praticantes de exercícios físicos
- Vitaminas e Minerais para praticantes de exercícios físicos
- Termorregulação e hidratação para praticantes de exercícios físicos
- Métodos de avaliação nutricional para praticantes de exercícios físicos
- Avaliação antropométrica
- Avaliação da composição corporal
- Avaliação do consumo alimentar
- Estratégias nutricionais pré, durante e pós o treino em Nutrição Esportiva:
- Planejamento de cardápio para desportista, com uso somente de alimentos
- Suplementos alimentares – recursos ergogênicos
- Planejamento de cardápio para praticante de atividade física, utilizando recursos ergogênicos
- Estratégias de nutrição e suplementação para modalidades específicas

III. Metodologia de Ensino

- Aulas expositivas dialogadas com auxílio de recursos audiovisuais;
- Utilização de metodologias ativas de ensino (Grupo de verbalização e observação, sala de aula invertida, resolução de problemas, entre outros);
- Aulas práticas;
- Discussão de artigos;

IV. Formas de Avaliação

- Assiduidade.
- Participação nas aulas.
- Elaboração de cardápios utilizando estratégias de alimentação e suplementação para atletas.
- Trabalhos de pesquisa e práticos.
- Apresentações de seminários em grupo.
- Provas e atividades.

A recuperação da nota consistirá em uma prova substitutiva ao final do segundo semestre. A nota dessa prova substituirá a nota da prova realizada no segundo semestre, prevalecendo a nota maior. Além disso, na prova do primeiro semestre será adicionada uma questão bônus para auxiliar na recuperação da nota.

V. Bibliografia

Básica

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano, 8ª edição. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2016.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Nutrição para o Esporte e o Exercício, 5ª edição. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2021.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2023	
Tp. Período	Anual	
Curso	NUTRIÇÃO (220)	
Disciplina	2152 - NUTRIÇÃO E ESPORTE	Carga Horária: 68
Turma	NUI	

PLANO DE ENSINO

MUTTONI, Sandra. Nutrição na Prática Esportiva. Porto Alegre: SAGAH, 2017.

Complementar

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri-SP: Manole, 2005.
BACURAU, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
CLARK, N. Guia de nutrição esportiva: recursos nutricionais para pessoas ativas 6ª edição. Barueri, SP: Editora Manole, 2021.
DUNFORD, M. Fundamentos de Nutrição no Esporte e no Exercício. Barueri, SP: Editora Manole, 2012.
JUNIOR, A. H. L.; LONGO, S. Nutrição: do exercício físico ao esporte. Barueri, SP: Editora Manole, 2019.
JR., A. H. L.; ROGERI, P. S.; PEREIRA-LANCHA, L. O. Suplementação Nutricional no Esporte, 2ª edição. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2018.
PASCHOAL, V.; NAVES, A. Tratado de Nutrição Esportiva Funcional. São Paulo: Roca, 2015.
KLEINER, S M. Nutrição para o Treinamento de Força. São Paulo: Manole, 2009.
TIRAPEGUI, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DENUT/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 06/2023
Data: 22/05/2023