

Plano de Ensino

Prof(a). LANA CLAUDINEZ DOS SANTOS

Código N360	Disciplina NUTRIÇÃO NO ESPORTE	Créditos 4	Série 5	
C.H. Teórica 80	C.H. Prática 0	C.H. Estágio 0	C.H. Pesquisa 0	C.H. Total 80
Objetivos				
<p>OBJETIVO GERAL: Avaliar o estado nutricional dos atletas e praticantes de atividade física das diversas modalidades esportivas. Identificar as diferentes fases e características do metabolismo energético na atividade motora e identificar a importância dos micro e macronutrientes, relacionando-os com a demanda nutricional do atleta nas diversas modalidades. Reconhecer a importância da conduta nutricional adequada para a atividade motora e performance esportiva nos diferentes estágios de treinamento e competição da modalidade esportiva envolvida. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Compreender as mudanças fisiológicas e bioquímicas impostas pelo exercício físico; Compreender os sistemas de produção de energia humana e sua relação com os nutrientes; Compreender a importância dos macronutrientes e micronutrientes no exercício físico; Conhecer as recomendações nutricionistas dos nutrientes no exercício físico; Compreender a importância da hidratação no exercício físico; Conhecer a recomendação de hidratação no exercício físico; Compreender sobre suplementos alimentares na área esportiva, assim como e quando utiliza-los; Aprimorar os conhecimentos sobre avaliação nutricional na área esportiva; Aprimorar as etapas de avaliação e prescrição nutricional na área esportiva; Compreender as etapas de prescrição nutricional para melhorar a composição corporal do atleta;</p>				
Ementa				
<p>Fisiologia e bioquímica do exercício físico. Energia para a atividade física. Carboidratos e desempenho físico. Influência da proteína na atividade do músculo esquelético. Reidratação e recuperação pós-exercício. Necessidades nutricionais do atleta. Avaliação da composição corporal do atleta. Preparo nutricional pré e pós- jogo. Auxílios ergo gênicos nutricionais. Distúrbios nutricionais do atleta.</p>				

Bibliografia Básica

HIRSCHBRUCH, M. D. Nutrição esportiva: uma visão prática. 3.ed. São Paulo: Manole, 2014.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 8.ed., Guanabara-Koogan, Rio de Janeiro, 2016.

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Bras. Med. Esporte. v.9, n.2, mar./abr.2009.

Bibliografia Complementar

CAMPBELL, Bill I. (org.); SPANO, Marie A. (org.). Guia da NSCA para nutrição no exercício e no esporte. São Paulo: Phorte Editora, 2015. (Pearson)

LONGO, Sueli. Manual de nutrição para o exercício físico. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2016. (Pearson)

WENDLING, Neila Maria de Souza. Introdução a nutrição esportiva. Curitiba: InterSaberes, 2018. (Pearson)

LANCHA JÚNIOR, Antônio Herbert. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. Rio de Janeiro: Atheneu, 2002.

FARIAS, Gisele. Nutrição esportiva. Curitiba: Contentus, 2020. (Pearson)

Como a disciplina se interliga com outros componentes curriculares (mínimo 100 caracteres)

A disciplina requer conhecimento amplo, contextualizado e crítico, nas áreas de anatomia, fisiologia, bioquímica, imunologia, nutrição básica I, avaliação nutricional, nutrição e dietética, educação nutricional e ética profissional, de modo que o aluno possa compreender a estrutura e funcionamento do organismo, bem como a importância da nutrição no contexto esportivo, sendo capaz de atender às demandas nutricionais (energéticas, proteicas e de micronutrientes) e consequentemente, ser capaz de promover a assistência nutricional em nutrição esportiva

Habilidades do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)

Avaliar nutricionalmente o atleta ou praticante de atividade física. Identificar as necessidades energéticas e nutricionais do atleta ou praticante de atividade física Planejar a conduta nutricional para praticantes de atividade física e atletas

Competências do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)

Aplicar conhecimentos de nutrição no esporte na prática de atendimento nutricional ao atleta; Prescrever planejamento nutricional personalizados, considerando as características da modalidade esportiva praticada, com ou sem a aplicação de recursos ergogênicos nutricionais; Incentivar à pesquisa na área de nutrição no esporte; Desenvolver visão científica, tendo a ciência da nutrição como objeto principal de estudo; Desenvolver o trabalho interdisciplinar

Como será desenvolvida a articulação teoria-prática? (mínimo 100 caracteres)

A articulação teoria-prática será desenvolvida a partir da discussão de casos clínicos esportivos, reais, em sala de aula; estudo de casos clínicos no esporte e prescrição de plano alimentar completo, acompanhado das orientações nutricionais, incluindo a prescrição adequada de recursos ergogênicos nutricionais

Quais os requisitos necessários para efetivo aprendizado da disciplina? (Detalhar os tópicos. Mínimo 50 caracteres)

Participação em sala de aula; Estudos complementares; Leituras complementares; Realização das atividades associadas à disciplina; Discussão em sala de aula e esclarecimento de dúvidas Compreensão das seguintes áreas estudadas em nutrição: Anatomia humana, Fisiologia, Fundamentos de Bioquímica, Imunologia, Nutrição básica

Como a disciplina pretende intervir e transformar a realidade local e regional? (mínimo 100 caracteres)

A disciplina proporcionará ao aluno a capacidade de compreender o contexto da nutrição esportiva para desportistas e atletas de alto rendimento, permitindo ao aluno ter um olhar holístico do cliente para assim, estabelecer a conduta nutricional a ser adotada, considerando suas demandas nutricionais e as indicações de recursos ergogênicos nutricionais. A disciplina busca ainda uma formação teórica e prática, individualizada, que atenda às demandas da clientela no âmbito do esporte, permitindo a associação de diversos conhecimentos e habilidades adquiridos ao longo do curso. Por fim, a disciplina também será capaz de contribuir para o desenvolvimento das dimensões humana, emocional, social, política e cultural do aluno, promovendo a formação de profissionais competentes, com visão generalista e atuação específica, capacitados a articular diversos conhecimentos, respeitando os princípios da profissão, pautando sempre na atuação ética e no atendimentos das demandas nutricionais e esportivas

Quais laboratórios práticos serão utilizados? (mínimo 20 caracteres)

Esta disciplina não possui aulas práticas, portanto, não se aplica

Como será fomentada a autonomia discente? (mínimo 100 caracteres)

Por meio de metodologias ativas, que busquem integrar o conteúdo planejado de forma antecipada e/ou integrada em sala de aula, de modo que o discente possa participar ativamente do processo ensino-aprendizado; A partir do estímulo a consulta e leituras de materiais científicos complementares, para que possa ampliar a visão do conteúdo proposto; Estímulo à produção científica e publicação; Realização de atividades complementares, inclusive atividades de campo; Desenvolvimento de trabalhos complementares que permitam integração dos conhecimentos da disciplina e de conteúdos estudados ao longo da trajetória acadêmica

Quais as metodologias serão utilizadas no processo de aprendizagem? (mínimo 100 caracteres)

Aula expositiva; Sala de aula invertida; Atividade dialogada; Roda de conversa; Seminário; Problematização Arco de Maguerez; Estudo dirigido; Filme/vídeo aula

Como é o sistema de avaliação da disciplina?

Avaliação	Pontos	Habilidades e Competências Avaliadas (min. 50 caract.)
V1 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	Correlacionar e aplicar os conhecimentos adquiridos, nas aulas teóricas, de uma forma objetiva e dissertativa - Unidades I, II, III
V2 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	Correlacionar e aplicar os conhecimentos adquiridos, nas aulas teóricas, de uma forma objetiva e dissertativa - Unidades de I a VII
VT (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	Estudo, interpretação e elaboração de intervenção nutricional para um caso clínico na área de Nutrição esportiva
Atividade de Extensão (Descreva qual é a atividade e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	0	Atendimento nutricional supervisionado de um desportista; Interpretação de caso clínico esportivo, estabelecimento da conduta nutricional específica para o esporte
Atividade de Pesquisa (Descreva o objetivo final da atividade de pesquisa e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	0	Elaboração de resumo científico, a partir de uma revisão da literatura científica brasileira, referente aos recursos ergogênicos em uso no Brasil Será proposto avaliar o uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de rotina (desportistas), avaliando-se o uso de substâncias com real efeito ergogênico e substâncias sem esta ação comprovada. Nesta atividade de extensão, também será avaliado o perfil alimentar dos desportistas, em especial a realização das refeições pré e pós-treino, para assim, discutir sobre a necessidade do uso de recursos ergogênicos, os resultados esperados e a relação com a performance e rendimento do público avaliado - Nome: "Uso de suplementos e perfil alimentar de desportistas da cidade de Belo Horizonte - MG"

Programa da Disciplina (distribuição do conteúdo por aula):

1. PRINCÍPIOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA ESPORTIVA
2. VIAS METABÓLICAS E TIPOS DE METABOLISMO
3. GASTO ENERGÉTICO EM DIFERENTES TIPOS DE PROVAS E TREINOS PARTE 1
4. GASTO ENERGÉTICO EM DIFERENTES TIPOS DE PROVAS E TREINOS PARTE 2
5. FADIGA MUSCULAR E SUAS CAUSAS
6. FISIOLOGIA DA RECUPERAÇÃO MUSCULAR E CELULAR
7. PRESCRIÇÃO IDEAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
8. PERIODIZAÇÃO DE TREINOS E CORRELAÇÃO COM NUTRIÇÃO ESPORTIVA
9. PRODUÇÃO DE RADICAIS LIVRES EM ATLETAS
10. NECESSIDADE E VOLUME IDEAL DE REIDRATAÇÃO PARA ATLETAS CONFORME MODALIDADE ESPORTIVA PARTE 1
11. NECESSIDADE E VOLUME IDEAL DE REIDRATAÇÃO PARA ATLETAS CONFORME MODALIDADE ESPORTIVA PARTE 2
12. AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS PARTE 1
13. AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS PARTE 2
14. ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA ANTES, DURANTE A PÓS TREINO E COMPETIÇÕES PARTE 1
15. ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA ANTES, DURANTE A PÓS TREINO E COMPETIÇÕES PARTE 2
16. DIETAS PARA HIPERTROFIA
17. RECURSOS ERGOGÊNICOS PARA ATLETAS E PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS
18. SUPLEMENTOS - TIPOS, PREPARO E DILUIÇÃO PARTE 1
19. ANABOLIZANTES ? MECANISMO DE AÇÃO, FORMAS DE UTILIZAÇÃO E MALEFÍCIOS A CURTO E LONGO PRAZO
20. CÁLCULO DE CARDÁPIOS PARA ATLETAS COM SUPLEMENTAÇÃO

Autonomia Discente:

Sugestão de Periódicos

- #1 Revista Brasileira de Medicina do Esporte
- #2 Revista Brasileira de Nutrição Esportiva
- #3 Revista Brasileira de Ciências do Esporte
- #4 International Journal of Sports Medicine
- #5 International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism

Sugestão de Artigos

- #1 KERKSICK, Chad M. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition. (2018)
- #2 FERREIRA, Lucas Guimarães, Burini, Roberto Carlos and Maia, Adriano Fortes. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Rev. Nutr., Ago., vol.19. 2006
- #3 FARIA, Valéria Cristina de et al. Índice glicêmico da refeição pré-exercício e metabolismo da glicose na atividade aeróbica. Rev Bras Med Esporte, Abr 2014, vol.20, no.2, p.156-160
- #4 CÂMARA, Juliana Tanise Costa, Ferreira, Amanda Maria de Jesus and Fayh, Ana Paula Trussardi Hydration with maltodextrin vs. a regional beverage: effects on the performance of soccer players. Rev Bras Med Esporte, May 2017, vol.23, no.3, p.217-221
- #5 BERARDI, J. et al. Glycogen recovery enhanced with a carbohydrate-protein supplement. Medicine Science Sports Exercises, v. 38, n. 6, p. 1106-1113, 2006

Sugestão de Vídeos do Youtube (colocar descrição e URL)

- #1 Canal VP - Nutrição funcional (https://www.youtube.com/channel/UCoC20KO_ZMV-S0q6iCP2n9w/search?query=esporte)
- #2 Ensino e conhecimento EaD inteligente (<https://www.youtube.com/watch?v=OIQNMbRYi5I>)
- #3 Almanaque nutrição - Nutrição esportiva (<http://www.almanaquenutricao.com.br/index.php>)
- #4 Carmen Zita Nutrir Consciência (<https://www.youtube.com/channel/UCKBnukMdyIToyPJGevXB6XQ>)
- #5 Mídia - Nutrição esportiva Janaina Goston (<http://janainagoston.com/midia-2/>)

Sugestão de Temas de Pesquisa

- #1 Avaliação do conhecimento do público de desportistas quanto ao uso de recursos ergogênicos no esporte
- #2 Avaliação do uso de recursos ergogênicos entre desportistas de academias de musculação e de box de Crossfit
- #3
- #4
- #5

Sugestão de Atividades Complementares

- #1 Não se aplica
- #2
- #3
- #4
- #5