

## Plano de Ensino

**Prof(a). LANA CLAUDINEZ DOS SANTOS**

|   |  |                                  |                                  |                                |
|---|--|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <b>Código</b><br><b>N570</b>  | <b>Disciplina</b><br><b>ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO - ESPORTE</b> | <b>Créditos</b><br><b>4</b>      | <b>Série</b><br><b>7</b>         |                                |
| <b>C.H. Teórica</b><br><b>0</b>   | <b>C.H. Prática</b><br><b>0</b>  | <b>C.H. Estágio</b><br><b>80</b> | <b>C.H. Pesquisa</b><br><b>0</b> | <b>C.H. Total</b><br><b>80</b> |
| <b>Objetivos</b><br>OBJETIVO GERAL Capacitar o aluno de realizar o estágio aplicando a teoria obtida em sala de aula (disciplinas anteriores e afins) e aplicá-las na prática obtida através do local de estágio. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Esclarecer a importância da nutrição na área esportiva Aplicar os conhecimentos sobre bioquímica nutricional na área esportiva Aplicar as recomendações nutricionais para cada tipo de necessidade esportiva Avaliar o estado nutricional de praticantes de atividade física e atletas Indicar e prescrever suplementos ou alimentos específicos para praticantes de atividade física Elaborar o planejamento nutricional personalizado para praticantes de atividade física e atletas Promover educação nutricional específica para cada modalidade esportiva |  |                                  |                                  |                                |
| <b>Ementa</b><br>Avaliação nutricional de praticantes de atividade física; Orientação alimentar individual de atletas; Planejamento, execução, monitoramento e avaliação da alimentação de equipes em diferentes etapas de treinamentos e competições.  |  |                                  |                                  |                                |

## **Bibliografia Básica**

HIRSDCHBRUCH, Márcia Daskal; CARVALHO, Juliana Ribeiro de. *Nutrição esportiva: uma visão prática*. 3. ed. São Paulo: Manole, 2014.  
PASCHOAL, Valéria. *Tratado de Nutrição esportiva funcional*. São Paulo: Roca, 2014.  
TIRAPEGUI, Julio. *Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

## **Bibliografia Complementar**

WENDLING, Neila Maria de Souza. *Introdução à nutrição esportiva*. Curitiba: InterSaberes, 2018. (Pearson)  
BIESEK, Simone (org.); ALVES, Letícia Azen (org.); GUERRA, Isabela (org.). *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. Disponível em: < <http://universo.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520438589/pages/-16>>  
FARIAS, Gisele. *Nutrição esportiva*. Curitiba: Contentus, 2020. (Pearson)  
WENDLING, Neila Maria de Souza. *Introdução a nutrição esportiva*. Curitiba: InterSaberes, 2018. (Pearson)  
CAMPBELL, Bill I. (org.); SPANO, Marie A. (org.). *Guia da NSCA para nutrição no exercício e no esporte*. São Paulo: Phorte, 2015. (Pearson)

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

A disciplina requer conhecimento amplo, contextualizado e crítico, em nutrição no esporte bem como em áreas diretamente interligadas tais como anatomia, fisiologia, bioquímica, imunologia, nutrição básica I, avaliação nutricional, nutrição e dietética, educação nutricional e ética profissional, permitindo que o aluno possa aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, sendo capaz de atender à demanda nutricional de sua clientela na área do esporte

**Habilidades do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

Esclarecer a importância da nutrição na área esportiva; Aplicar os conhecimentos sobre bioquímica nutricional na área esportiva; Aplicar as recomendações nutricionais para cada tipo de necessidade esportiva; Avaliar o estado nutricional de praticantes de atividade física e atletas; Indicar e prescrever suplementos ou alimentos específicos para praticantes de atividade física; Elaborar o planejamento nutricional personalizado para praticantes de atividade física e atletas; Promover educação nutricional específica para cada modalidade esportiva

**Competências do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

Aplicar conhecimentos de nutrição no esporte na prática de atendimento nutricional ao atleta e ao desportista; Prescrever planejamento nutricional personalizado, 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

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

A articulação teoria-prática será realizada a partir do desenvolvimento das atividades práticas propostas para o estágio, sempre pautadas e interligadas à teoria estudada nas diversas disciplinas oferecidas no decorrer do curso de Nutrição, especialmente no que tange à nutrição em esporte

**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; Avaliação nutricional; Nutrição básica; Educação nutricional; Nutrição no Esporte

**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 prática, baseada na teoria estudada e na realidade de atletas e desportistas, possibilitando ao aluno vivenciar as demandas nutricionais no âmbito esportivo e aplicar, de forma individualizada e personalizada, os diversos conhecimentos e habilidades adquiridos ao longo do curso. A disciplina também será capaz de contribuir para o desenvolvimento das dimensões humana, emocional, social, política e cultural do aluno, bem como a inter-relação profissional-cliente, promovendo a formação de futuros nutricionistas competentes, com visão generalista e atuação específica, capacitados a articular diversos conhecimentos, respeitando os princípios da profissão, pautando sempre na atuação ética e no atendimento das demandas nutricionais e esportivas

**Quais laboratórios práticos serão utilizados? (mínimo 20 caracteres)**

Esta disciplina não envolve a utilização de laboratórios. A parte teórica da disciplina é realizada em sala de aula, nos encontros semanais com a Professora e a carga horária prática é desenvolvida no espaço da concendente do estágio

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

Incentivo à revisão do conteúdo estudado em disciplinas anteriores, especialmente na disciplina Nutrição em esporte, como forma de se preparar para aplicação dos conhecimentos teóricos no campo prático de estágio; A partir do estímulo a consulta e leituras de materiais científicos atualizados e complementares, para que possa ampliar a visão do conteúdo proposto; Estímulo à produção científica e publicação; Realização de atividades complementares, como por exemplo o desenvolvimento de projeto de estágio e sua execução no campo da prática; Desenvolvimento de materiais científicos como resumos ou artigos, que permitam integração dos conhecimentos da disciplina e de conteúdos estudados ao longo da trajetória acadêmica bem como a divulgação de resultados científicos obtidos ao longo do estágio e que possam servir de referência para complementar a formação de outros profissionais.

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

Não se aplica, visto que o estágio é uma disciplina totalmente prática e que inclui encontros com supervisor e professor responsável para descrição das atividades de campo, discussão de casos e atividades pertinentes. Os alunos em estágio poderão dispor de recurso multimídia, aplicando a técnica da sala de aula invertida onde o aluno assume a frente da sala de aula expondo as atividades realizadas em seu estágio

## 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     | Nota corresponde à avaliação realizada pelo Profissional Nutricionista do campo de estágio  |
| V2 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)  | 10     | Nota corresponde à avaliação realizada pela Professora responsável pela disciplina de estágio   |
| VT (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)  | 10     | Nota será atribuída à apresentação de uma atividade de intervenção nutricional desenvolvida pelo aluno em seu campo de estágio. Atividade deverá ser apresentada em formato escrito (pdf) e em power point e ambas serão pontuadas pela Professora de estágio |
| Atividade de Extensão (Descreva qual é a atividade e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)                        | 0      | Demanda não se aplica à disciplina visto que não há proposta de realização de atividades de extensão na disciplina de estágio   |
| 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      | Demanda não se aplica à disciplina visto que não há proposta de realização de atividades de pesquisa na disciplina de estágio   |

## Programa da Disciplina (distribuição do conteúdo por aula):

|  |
|--|
|  |
|--|

## 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). 15:38
- #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](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 Não se aplica para essa disciplina

#2

#3

#4

#5

## **Sugestão de Atividades Complementares**

#1 Não se aplica para essa disciplina

#2

#3

#4

#5