

PLANO DE ENSINO

FACULDADE: Ciências da Saúde de Juiz de Fora	
CURSO: Nutrição	Período: 6º
DISCIPLINA: Nutrição no Esporte	Ano: 2015
CARGA HORÁRIA: 40 horas	PRÉ-REQUISITO: -
SEMANAL: 02 aulas	

EMENTA

Introdução à nutrição no esporte. Metabolismo energético na prática esportiva. Necessidades nutricionais no esporte. Recursos ergogênicos nutricionais. Orientação dietética para o atleta de elite. Radicais livres no exercício físico. Importância da equipe multiprofissional na orientação da prática desportiva.

OBJETIVOS

Adquirir habilidades e competências para a compreensão dos processos bioquímicos do metabolismo de nutrientes bem como conhecer as diferenças na determinação da composição corporal e a utilização da nutrição na manutenção do equilíbrio corporal, na prevenção da saúde e na melhora da performance dos indivíduos que praticam esportes e atividade física.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Metabolismo Energético
 - 1.1. Composição Corporal, Avaliação, métodos Diretos e Indiretos;
 - 1.2. Avaliação das Necessidades Energéticas Corporais, IMC, FAO, OMS, Herris Benedict;
 - 1.3. Avaliação da Composição Corporal;
 - 1.4. O Físico (Biótipo) de Atletas Campeões.
2. Recomendações Dietéticas Internacionais (IDR)
 - 2.1. Estudo das DRI, DRA, EAR, UL.
3. Dieta para Praticantes de Atividade Física e ou Atleta
 - 3.1. Princípios de Uma Dieta Normal para Promoção da Saúde
 - 3.2. Dietas Específicas para Atletas em Período de Treinamento, Pré-Competição, Competição, e Pós-Competição.
4. Suplementos Nutricionais
 - 4.1. Avaliação de Recursos Nutricionais Ergogênicos;
5. Recursos Ergogênicos
 - 5.1. Avaliação dos Recursos Ergogênicos Farmacológicos e Químicos;
 - 5.2. Declaração de Política Antidoping do Comitê Olímpico Norte-Americano (USOC) para Substâncias e Metidos Proibidos

METODOLOGIA DE ENSINO

1. Aulas Expositivas; 2. Discussão em grupo; 3. Estudo de caso

RECURSOS DIDÁTICOS

Data show, Artigos científicos, livros didáticos.

ATIVIDADES DISCENTES

Trabalhos em grupos e pesquisas, Discussão de casos clínicos, Apresentação de seminários, Provas escritas.

PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Avaliação escrita, trabalhos práticos, prescrição de dietas, estudos de caso e apresentação oral de trabalhos e artigos científicos.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ROSSI, L. Nutrição em academias – do Fitness aos Wellness. Ed. Roca, 2013 HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. Ribeiro. Nutrição esportiva: uma visão prática. São Paulo: Manole, 2002. 345 p. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Nutrição para o Desporto e Exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. 694p.
--

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BACURAU, R. F.. Nutrição e suplementação esportiva. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2005. 294 BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. (Org.). Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. Barueri: Manole, 2005. 506p. WOLINSKY, I; HICKSON Jr. Nutrição no Exercício e no esporte. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2002. 646p.
