



Ficha 2 (variável)

Disciplina: Nutrição no Esporte		Código: MA163					
Natureza: (x) Obrigatória () Optativa	(x) Semestral () Anual () Modular						
Pré-requisito: MA150 ou MA154 e MA151	Co-requisito:	Modalidade: () Totalmente Presencial () Totalmente EaD (x) Parcialmente EaD 8*c.H.					
CH Total: 60h Prática como Componente Curricular (PCC): 00	Padrão (PD): 40h	Laboratório (LB): 00	Campo (CP): 00	Estágio (ES): 20h	Orientada (OR): 00	Prática Específica (PE): 00	Estágio de Formação Pedagógica (EFP): 00
CH semanal: 04							
<p>Indicar a carga horária semestral (em PD-LB-CP-ES-OR-PE-EFP-ACE-PCC) Obs: PCC: somente para cursos de Licenciatura *Indicar a carga horária que será à distância.</p>							
EMENTA (Unidade Didática)							
<p>Aspectos Bioquímicos e Fisiológicos na Nutrição Esportiva. Avaliação Nutricional no Esporte. Necessidades e recomendações nutricionais aplicadas ao Exercício de Endurance, Intermitente e Resistido. Necessidades e Recomendações Nutricionais aplicadas a Grupos Especiais. Estratégias de Hidratação para a Prática Esportiva. Recursos Ergogênicos no Esporte.</p>							
JUSTIFICATIVA PARA OFERTA EaD							
<p>Conforme o projeto pedagógico do Curso de Nutrição, até 10% da carga horária do curso poderá ser realizada na modalidade em EaD. A oferta de parte da carga horária em EaD permitirá maior flexibilidade no horário de estudo da disciplina, assim como a participação de pessoas externas, ao mesmo tempo que possibilita a aproximação do uso de recursos tecnológicos na educação.</p>							
PROGRAMA							
<p>Fisiologia do Exercício e Metabolismo Energético; estimativa das Necessidades Energéticas; Avaliação Nutricional e Composição Corporal de Atletas; Disponibilidade Energética; Hidratação; Recomendações Nutricionais de Macronutriente e Micronutrientes; Estudo das Diretrizes aplicadas ao Exercício Intermitente, Resistido e Endurance; Recomendações Nutricionais aplicadas a Grupos Especiais; Recursos Ergogênicos no esporte.</p>							
OBJETIVO GERAL							
<p>Compreender os aspectos fisiológicos, metabólicos e nutricionais de praticantes recreacionais e de atletas.</p>							
OBJETIVO ESPECÍFICO							
<p>-Identificar as bases fisiológicas para o desempenho esportivo;</p>							



- Conhecer as necessidades e recomendações nutricionais de praticantes de exercício intermitente, resistido e de endurance
- Reconhecer as diferentes formas de avaliar a composição corporal e metabolismo energético de atletas;
- Reconhecer as diretrizes para o desempenho esportivo nas diferentes modalidades;
- Conhecer as necessidades de hidratação e de recursos ergogênicos para atletas.

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

As aulas serão pautadas na dialogicidade, incitando o debate, questionamentos e reflexões acerca do conteúdo programático da disciplina, bem como de outras inserções cabíveis. As aulas serão presenciais e em EaD. Serão utilizados os seguintes recursos: quadro de giz, notebook e projetor multimídia. A disciplina será estruturada no Teams, local este destinado também a entrega de trabalhos, comunicação e disponibilização de materiais complementares. As aulas em EaD serão realizadas na mesma plataforma.

Frequência das atividades à distância: O controle de frequência das aulas em EaD e presencial será realizada pelo controle de lista de chamada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO GERAL DA DISCIPLINA

Serão realizadas as seguintes avaliações:

- Avaliação 1 (SP) - Prova escrita 1 e 2 (média aritmética simples das duas provas realizadas ao longo semestre) (Peso 4,0)
- Avaliação 2 (PO) – Apresentação Prova 2 de forma oral (Peso 1,0)
- Avaliação 3 (AI) – Atividades individuais dos estudos dirigidos (média aritmética simples das atividades realizadas ao longo semestre) + ficha técnica de preparo (Peso 2,0)
- Avaliação 4 (AS) - Apresentação do Seminário “Recursos Ergogênicos no Esporte” (Peso 2,0)
- Avaliação 5 (APost) - Apresentação **Post Liga Acadêmica de Nutrição Esportiva - LANE** (Peso 1,0)

=

$$\text{MÉDIA FINAL} = [(\sum \text{SP}/2) \times 4,0 + (\text{PO}) \times 1,5 + (\text{AI}) \times 2,0 + (\text{AS}) \times 2,0 + (\text{APost}) \times 1,0] / 100$$

CAPACITAÇÃO E EXPERIÊNCIA

Capacitação/ Experiência (art 5 do parágrafo 2 da Res. 72/10):

Curso - Formação em Educação a Distância. (Carga horária: 180h). Universidade Federal do Paraná, UFPR, Brasil, realizado em 2016.

Curso - Organização Pedagógica da Educação à distância. (Carga horária: 30h). Universidade Federal do Paraná, UFPR, Brasil, realizado em 2015.

O PPC DEVERÁ PREVER

Acessibilidade digital e comunicacional: está previsto no PPC do curso.



BIBLIOGRAFIA BÁSICA (mínimo 03 títulos)

MCARDLE, William D. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 8 .ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2016. xii, 1059 p., il., grafs., 29 cm. Inclui referências e índice. . ISBN 9788527729864.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal (org.). **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 3. ed., rev. ampl Barueri, SP: Manole, 2014. xxiv, 496 p., il., grafs., tabs., 28 cm. Inclui referências e índice. ISBN 9788520436752.

CLARK, Nancy. **Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa**. 5 ed Porto Alegre, RS: Artmed, 2015. xiv, 478 p., il., 25 cm. Inclui referências e índice. ISBN 9788582712184.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (mínimo 05 títulos)

BIESEK, Simone; ALVES, Letícia Azen; GUERRA, Isabela (org.). **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. 3. ed., rev. atual Barueri, SP: Manole, 2015. xii, 454 p., il., grafs, tabs., 28 cm. Inclui referências e índice. ISBN 9788520438589.

KERKSICK CM, ARENT S, SCHOENFELD BJ, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. **J Int Soc Sports Nutr**. 2017;14:33. Published 2017 Aug 29. doi:10.1186/s12970-017-0189-4

THOMAS DT, ERDMAN KA, BURKE LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance [published correction appears in **J Acad Nutr Diet**. 2017 Jan;117(1):146. doi: 10.1016/j.jand.2016.11.008]. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(3):501-528. doi:10.1016/j.jand.2015.12.006

SIMS ST, KERKSICK CM, SMITH-RYAN AE, et al. International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete. **J Int Soc Sports Nutr**. 2023;20 (1):2204066. doi:10.1080/15502783.2023.2204066

POTGIETER, Sunita. "Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition." **South African Journal of Clinical Nutrition** 26 (2013): 16 - 6.

Professor da Disciplina: _____

Assinatura: _____

Chefe de Departamento ou Unidade equivalente: _____

Assinatura: _____

CRONOGRAMA DETALHADO DA UNIDADE CURRICULAR MA 163

Data	Tema	Procedimento*	Carga horária
Semana 1 (13/03)	Apresentação da ementa, objetivos e cronograma da disciplina. Sensibilização e introdução a nutrição esportiva	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
Semana 2 (20/03)	Bioquímica dos macronutrientes e suas correlações no esporte Alterações Fisiológicas Gerais relacionadas ao exercício Físico	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
Semana 3 (27/03)	Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético	Aula Expositiva Dialogada Aula Prática	4h/aula
Semana 4 (03/04)	Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético	Aula Prática Estudo Dirigido	4h/aula
Semana 5 (10/04)	- Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício de Endurance Porque olhar para o intestino do praticante de exercício físico/atleta? Nutricionista Convidada – Alícia Durski	Aula Expositiva Dialogada	
Semana 6 (17/04)	Explanação e separação dos grupos para Seminário “Recursos ergogênicos no esporte” – Atividade Avaliativa 3 (Grupo) PRESCRIÇÃO NUTRICIONAL: HIDRATAÇÃO, TERMORREGULAÇÃO E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS – Nutricionista convidada (Msc. Paula Gracia Koppe Colleoni) - Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício de Endurance	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
Semana 7 (24/04)	PROVA 1 – Conteúdo até semana 6	----	4 horas/aula
Semana 8 (01/05)	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	----	----
Semana 9 (08/05)	Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício resistido uma visão prática - Nutricionista convidado (Guilherme Calixto) Explanação do estudo de caso – PROVA 2 e POST – Projeto Extensão	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
Semana 10 (15/05)	Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao atleta vegetariano/vegano Nutricionista convidada Andressa Volpe	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula



Semana 11 (22/05)	Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao CrossFit uma visão prática – Nutricionista convidado Igor Medeiros	Aula Remota	4h/aula
Semana 12 (29/05)	Elaboração de receitas para alimentação pré, durante e pós-treino com e sem suplementos alimentares.	Aula prática	4h/aula
Semana 13 (05/06)	APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO "RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE"	Aula Expositiva Dialogada	4 horas/aula
Semana 14 (12/06)	APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO "RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE"	Aula Expositiva Dialogada	4 horas/aula
19/06	FERIADO – CORPUS CHRISTI		
Semana 15 (26/06)	APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE CASO - PROVA 2 E POST	Aula Expositiva Dialogada	4 horas/aula
Semana 16 (03/06)	APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE CASO - PROVA 2 E POST	Aula Expositiva Dialogada	4 horas/aula
Exame final (10/07)	Conteúdo abordado ao longo do semestre		