

## FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

|                                                                    |                                           |                           |                                                           |                            |                                                          |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| CÓDIGO:<br><b>MA163</b>                                            | DISCIPLINA:<br><b>NUTRIÇÃO DO ESPORTE</b> |                           |                                                           |                            | TURMA:<br><b>A</b>                                       |                                                    |
| NATUREZA:<br><b>Obrigatória</b>                                    |                                           |                           | MODALIDADE:<br><b>Presencial</b>                          |                            |                                                          |                                                    |
| CH TOTAL:<br><b>60h</b>                                            |                                           |                           | CH Prática como Componente Curricular (PCC):<br><b>0h</b> |                            | CH Atividade Curricular de Extensão (ACE):<br><b>15h</b> |                                                    |
| Padrão (PD):<br><b>30h</b>                                         | Laboratório (LB):<br><b>15h</b>           | Campo (CP):<br><b>15h</b> | Orientada (OR):<br><b>0h</b>                              | Estágio (ES):<br><b>0h</b> | Prática Específica (PE):<br><b>0h</b>                    | Estágio de Formação Pedagógica (EFP):<br><b>0h</b> |
| FICHA 2 PREENCHIDA PELO DOCENTE:<br><b>RENATA LABRONICI BERTIN</b> |                                           |                           |                                                           |                            |                                                          |                                                    |

Criação: 29/7/2025

Modificação: 29/7/2025

## EMENTA

Não disponível

## PROGRAMA

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.

## OBJETIVO GERAL

Compreender os aspectos fisiológicos, metabólicos e nutricionais de praticantes recreacionais e de atletas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as bases fisiológicas para o desempenho esportivo;
- 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

### 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)

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

=

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

## BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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

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., graf., 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.

### CRONOGRAMA DE AULAS

| DATA    | TEMA                                                                                                                            | PROCEDIMENTO                 | CARGA HORARIA |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| (07/08) | ----                                                                                                                            | ----                         | ----          |
| (14/08) | Apresentação da ementa, objetivos e cronograma da disciplina.<br>Sensibilização e introdução a nutrição esportiva               | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula       |
| (21/08) | Bioquímica dos macronutrientes e suas correlações no esporte<br>Alterações Fisiológicas Gerais relacionadas ao exercício Físico | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula       |
| (28/08) | <b>SEMANA ACADÊMICA</b>                                                                                                         | ----                         | ----          |
| (04/09) | Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético                                                          | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula       |
| (11/09) | Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético                                                          | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula       |
| (18/09) | <b>- Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício de Endurance</b>                                              | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula       |



|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|
| (25/09) | <p><b>EPRESCRIÇÃO NUTRICIONAL: HIDRATAÇÃO, TERMORREGULAÇÃO E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS –</b></p> <p><b>Nutricionista convidada (Msc. Paula Gracia Koppe Colleoni)</b></p> <p>Explicação e separação dos grupos para Seminário “Recursos ergogênicos no esporte” – Atividade Avaliativa 3 (Grupo)</p> <p><b>- Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício de Endurance</b></p> <p>Explicação e separação dos grupos para Seminário “Recursos ergogênicos no esporte” – Atividade Avaliativa 3 (Grupo)</p> <p><b>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício de Endurance</b></p> | Aula Expositiva Dialogada | 4h/aula |
| (02/10) | <p><b>PROVA 1 – Conteúdo até semana 6</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -----                     | 4h/aula |



|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
| (09/10) | <p><b>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício resistido uma visão prática</b><br/><b>Nutricionista convidado (Guilherme Calixto)</b><br/>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao atleta vegetariano/vegano</p> <p><b>Nutricionista convidada Andressa Volpe</b><br/><b>Explanação do estudo de caso – PROVA 2 e POST – Projeto Extensão</b></p> | ----                         | 4h/aula |
| (16/10) | <p><b>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao CrossFit uma visão prática –</b><br/><b>Nutricionista convidado Igor Medeiros</b></p>                                                                                                                                                                                                                                  | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula |
| (23/10) | <b>SIEPE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula |
| (30/10) | Elaboração de receitas para alimentação pré, durante e pós-treino com e sem suplementos alimentares.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Aula Pratica                 | 4h/aula |
| (06/11) | APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO<br>“RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula |
| (13/11) | APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO<br>“RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aula Expositiva<br>Dialogada | 4h/aula |



|                                |                                                 |                           |         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|---------|
| <b>(27/11)</b>                 | APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE CASO - PROVA 2 E POST | Aula Expositiva Dialogada | 4h/aula |
| <b>(04/12)</b>                 | APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE CASO - PROVA 2 E POST | Aula Expositiva Dialogada | 4h/aula |
| <b>Exame final<br/>(18/12)</b> | <b>Conteúdo abordado ao longo do semestre</b>   | ----                      | 4h/aula |

