

## FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

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

Criação: 19/2/2026

Modificação: 19/2/2026

### 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:

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

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

## 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 esportiva**: 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
(26/02)	Apresentação da ementa, objetivos e cronograma da disciplina. Sensibilização e introdução a nutrição esportiva	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(05/03)	Bioquímica dos macronutrientes e suas correlações no esporte Alterações Fisiológicas Gerais relacionadas ao exercício Físico	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(12/03)	Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(19/03)	Avaliação da composição corporal, consumo alimentar e gasto energético	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(26/03)	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



(02/04)	<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>	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(09/04)	<p>PROVA 1 - CONTEÚDO ATE SEMANA 6</p>	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(16/04)	<p>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício resistido uma visão prática</p> <p>Nutricionista convidado <b>(Guilherme Calixto)</b></p> <p><b>Explicação POST – Projeto Extensão</b></p>	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(23/04)	<p>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao atleta vegetariano/vegano</p> <p><b>Nutricionista convidada Andressa Volpe</b></p>	-----	4h/aula
(07/05)	<p>Elaboração de receitas para alimentação pré, durante e pós-treino com e sem suplementos alimentares.</p>	Aula Prática	4h/aula
(14/05)	<p>CONBRAN -PR</p>	----	----
(21/05)	<p>Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao <b>CrossFit</b> uma visão prática</p> <p><b>Nutricionista convidado Igor Medeiros</b></p>	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula



(28/05)	Necessidade e recomendação nutricional aplicada ao exercício intermitente	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(04/06)	<b>FERIADO – CORPUS CHRISTI</b>	----	----
(11/06)	APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO “RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE” e APRESENTAÇÃO DO POST	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(18/06)	APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO “RECURSOS ERGOGÊNICOS NO ESPORTE” e APRESENTAÇÃO DO POST	Aula Expositiva Dialogada	4h/aula
(25/06)	<b>PROVA 2 – Conteúdo da semana 8 até 14</b>	----	----
<b>Exame final (02/07)</b>	<b>Conteúdo abordado ao longo do semestre</b>	----	4h/aula

