

**PROGRAMA DE DISCIPLINA****DISCIPLINA:** Tópicos em Nutrição II: Nutrição para o Esporte**CÓDIGO:** EFM044**DEPARTAMENTO:** Departamento de Nutrição

| CARGA HORÁRIA TEÓRICA | CARGA HORÁRIA PRÁTICA | CRÉDITOS |
|-----------------------|-----------------------|----------|
| 30                    | 00                    | 02       |

**VERSÃO CURRICULAR:** 2017-1**PERÍODO:****CLASSIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:** ( ) Obrigatória (X) Optativa**PRÉ-REQUISITOS**

Avaliação Nutricional (NUT009), Ciclos da Vida (NUT010)

**EMENTA**

A disciplina aborda uma visão crítica da nutrição desportiva, discutindo tópicos que envolvem o acompanhamento nutricional de indivíduos durante a prática esportiva, treinamento e competição.

**OBJETIVO GERAL**

Capacitar o aluno a promover o adequado atendimento nutricional para o desportista e o atleta de alto rendimento, permitindo compreender as diversas etapas desse processo que envolve desde a avaliação nutricional até a elaboração da prescrição dietética, considerando o público e as demandas referentes às diversas fases que envolvem treinamento e competição.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Relembrar os principais aspectos bioquímicos e a ação dos macro e micronutrientes no metabolismo, com ênfase em cada uma das fases que envolvem o treinamento/competição;
- Aprofundar os conhecimentos sobre a avaliação nutricional de desportistas e atletas, incluindo parâmetros antropométricos, de composição corporal e bioquímicos, específicos para cada grupo;
- Conhecer os métodos para determinação da necessidade energética, protéica e de micronutrientes, de desportistas e atletas de alto rendimento;
- Proceder a prescrição dietética para desportistas e atletas de alto rendimento;
- Entender as estratégias de suplementação voltadas para melhora da *performance* e rendimento;
- Discutir os avanços científicos na área de nutrição aplicada ao desportista e ao atleta.

**METODOLOGIA**

- Aulas teóricas por meio de exposição interativa;
- Seminário;

- Leitura e discussão de artigos científicos;
- Exercícios e estudos de caso para fixação do conteúdo.

**AVALIAÇÃO**

- Roda de conversa em Nutrição Esportiva (10 pontos)
- Participação (5 pontos)
- Exercícios (5 pontos)
- Caso clínico em nutrição esportiva (25 pontos) – disponibilizado pela Professora
- 1ª Avaliação (25 pontos)
- 2ª Avaliação (30 pontos)

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1. Avaliação nutricional do desportista e do atleta
  - a. Avaliação antropométrica e do diâmetro ósseo do desportista e do atleta de alto rendimento
  - b. Avaliação da composição corporal do desportista e do atleta de alto rendimento
  - c. Avaliação bioquímica e nutrição esportiva
2. Determinação das necessidades energéticas, protéicas e de micronutrientes do desportista e do atleta
  - a. Métodos diretos e indiretos para determinação das necessidades energéticas do desportista e do atleta de alto rendimento
3. Prescrição do plano alimentar para o desportista e o atleta de alto rendimento
  - a. Elaboração de plano alimentar e suprimento das necessidades nutricionais no esporte
4. Estratégias de suplementação para melhora da *performance* e do rendimento
  - a. Lista proibida, Agência Mundial Antidoping e Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem
  - b. Suplementos com uso aprovado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)
  - c. Estratégias de suplementação
5. Nutrição nas diferentes fases do treinamento/competição
  - a. Alimentação pré-treino/competição – desportista x atleta de alto rendimento
  - b. Alimentação durante o treino/competição – desportista x atleta de alto rendimento
  - c. Alimentação pós-treino/competição – desportista x atleta de alto rendimento
6. Hidratação
  - a. Esquemas de hidratação para o desportista e o atleta de alto rendimento
7. Nutrição nas diferentes modalidades esportivas
  - a. Nutrição para o *endurance*
  - b. Nutrição para hipertrofia
  - c. Nutrição para a natação
  - d. Nutrição para o atletismo
  - e. Nutrição para o futebol
  - f. Nutrição para o voleibol
  - g. Nutrição para o basquetebol

| CRONOGRAMA DE AULAS |         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aula 1              | 2h/aula | Apresentação e discussão da disciplina (ementa, objetivos, metodologia, avaliação, conteúdo programático, bibliografia)                                                                                                                                       |
| Aula 2              | 2h/aula | Avaliação nutricional do desportista e do atleta (avaliação antropométrica, diâmetro ósseo, avaliação da composição corporal e avaliação bioquímica em atletas de alto rendimento e desportistas)                                                             |
| Aula 3              | 2h/aula | Determinação das necessidades energéticas, proteicas e de micronutrientes do desportista e do atleta (métodos diretos e indiretos para determinação das necessidades energéticas do desportista e do atleta de alto rendimento)                               |
| Aula 4              | 2h/aula | Prescrição do plano alimentar para o desportista e o atleta de alto rendimento                                                                                                                                                                                |
| Aula 5              | 2h/aula | Estratégias de suplementação para melhora da performance e do rendimento (lista proibida, Agência Mundial Antidoping, Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem, suplementos com uso aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional) |
| Aula 6              | 2h/aula | Estratégias de suplementação para melhora da performance e do rendimento (estratégias de suplementação para o desportista e o atleta de alto rendimento)                                                                                                      |
| Aula 7              | 2h/aula | Exercícios em sala                                                                                                                                                                                                                                            |
| Aula 8              | 2h/aula | 1ª Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Aula 9              | 2h/aula | Nutrição nas diferentes fases do treinamento/competição (alimentação pré-treino/competição, durante o treino/competição, pós-treino/competição)                                                                                                               |
| Aula 10             | 2h/aula | Hidratação (esquemas de hidratação para desportistas e atletas)                                                                                                                                                                                               |
| Aula 11             | 2h/aula | Roda de Conversa em Nutrição Esportiva                                                                                                                                                                                                                        |
| Aula 12             | 2h/aula | Nutrição nas diferentes modalidades esportivas ( <i>endurance</i> , hipertrofia)                                                                                                                                                                              |
| Aula 13             | 2h/aula | Nutrição nas diferentes modalidades esportivas (natação, atletismo)                                                                                                                                                                                           |
| Aula 14             | 2h/aula | Nutrição nas diferentes modalidades esportivas (futebol, voleibol, basquetebol)                                                                                                                                                                               |
| Aula 15             | 2h/aula | 2ª Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                  |

## BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. 3.ed. Barueri: Manole, 2015.

LANCHA JÚNIOR, A.H.; PEREIRA-LANCHA, L.O. **Nutrição e metabolismo**: aplicados à atividade motora. 2ª ed. São Paulo: Atheneu, 2012. 256 p.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho

humano. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 1172 p.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS, AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, AND DIETETICIANS OF CANADA. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v.116, n.3, 2016.

BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. 6.ed Guarulhos: Phorte Ed., 2009.

BERARDI, J. et al. Glycogen recovery enhanced with a carbohydrate-protein supplement. **Medicine Science Sports Exercises**, v. 38, n. 6, p. 1106-1113, 2006.

CABRAL, C. A. C.; ROSADO, G.; SILVA, C. H. O.; MARINS, J. C. B. Diagnóstico do estado nutricional dos atletas da Equipe Olímpica Permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 6, p. 345-350, 2006.

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Bras Med Esporte**. v.9, n.2, mar./abr. 2009.

HIRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2014.

MARTINS, C.; MOREIRA, S.M.; PIEROSAN, S.R. **Interações fármaco x nutriente**. 3. ed. Curitiba: Editora Mheta. 2013.

MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2004. 190 p.

MAUGHAN, R.J.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P.L. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. São Paulo: Manole, 2000. 240 p.

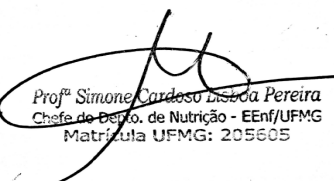
McARDLE, W.D.; KATCH, FL.; KATCH, V.L. **Nutrição para o esporte e o exercício**. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

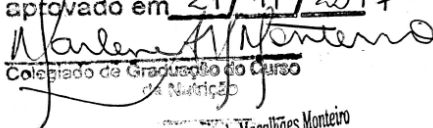
NELSON, D.L.; COX, M. M. **Lehninger princípios de bioquímica**. 6.ed. São Paulo: Artmed, 2014.

PHILIPI, S.T.; AQUINO, R.C. **Dietética: Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável**. Barueri, SP: Manole, 2015. 540 p.

WILMORE, J.H.; KENNEY, W.L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 4ª ed. São Paulo: Manole, 2010. 594 p.

Aprovado em reunião da  
Câmara Departamental  
do NUT 06/12/17

  
Profª Simone Cardoso Lisboa Pereira  
Chefe de Depto. de Nutrição - EEnf/UFMG  
Matrícula UFMG: 205605

Planejamento de disciplina  
aprovado em 21/11/2017  
  
Colegiado de Graduação do Curso  
de Nutrição

Profª Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro  
Coordenadora do Colegiado de Graduação  
Curso de Nutrição - Escola de Enfermagem/UFMG