

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: Tópicos em Nutrição IV: Aspectos práticos associados à nutrição para o desportista e atleta

CÓDIGO: EFM046

DEPARTAMENTO: Departamento de Nutrição

CARGA HORÁRIA TEÓRICA	CARGA HORÁRIA PRÁTICA	CRÉDITOS
00	60	04

VERSÃO CURRICULAR: 2017-1

PERÍODO:

CLASSIFICAÇÃO DA DISCIPLINA: () Obrigatória (X) Optativa

PRÉ-REQUISITOS

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

Co-requisito: Nutrição para o Esporte (EFM044)

EMENTA

Apresentar uma vivência na elaboração do plano alimentar e acompanhamento de praticantes de alguma modalidade de atividade física a fim de permitir a consolidação e desenvolvimento de conhecimentos e habilidades concernentes à prática do profissional de nutrição esportiva.

OBJETIVO GERAL

Realizar atendimentos nutricionais com elaboração de planos alimentares para os praticantes de alguma modalidade de atividade física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar uma vivência na elaboração do plano alimentar e acompanhamento de praticantes de alguma modalidade de atividade física;
- Aplicar os conceitos teóricos em nutrição esportiva;

METODOLOGIA

Vivência prática, avaliação nutricional e evolução de planos alimentares de praticantes de alguma modalidade de atividade física. Atividades de estudos de casos e aprofundamento da teoria em nutrição esportiva. Apresentação e discussão dos planos alimentares elaborados.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Elaboração e discussão dos planos alimentares de praticantes de exercício físico;
- Recomendações nutricionais para corrida e esportes de endurance;
- Recomendações nutricionais para provas e competições esportivas;

AVALIAÇÃO

Discussão de estudos de casos – 30 pontos
Apresentação de estudo de caso final - 25 pontos
Relatório visita técnica em academias / nutrição esportiva - 25 pontos
Avaliação prática - 20 pontos

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Mcardle WD; Katch Fi; Katch VL. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5a. ed. Guanabara Koogan, 2011.

Mcardle WD. Nutrição para o desporto e o exercício. 1ed. Guanabara Koogan, 2001.

Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, Purpura M, Ziegenfuss TN, Ferrando AA, Arent SM, Smith-Ryan AE, Stout JR, Arciero PJ, Ormsbee MJ, Taylor LW, Wilborn CD, Kalman DS, Kreider RB, Willoughby DS, Hoffman JR, Krzykowski JL, Antonio J. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. **J Int Soc Sports Nutr.** 20:14,1-25, 2017.

Richard B Kreider Colin D Wilborn, Lem Taylor, Bill Campbell, Anthony L Almada, Rick Collins, Mathew Cooke, Conrad P Earnest, Mike Greenwood, Douglas S Kalman, Chad M Kerksick, Susan M Kleiner, Brian Leutholtz, Hector Lopez Lonnie M Lowery, Ron Mendel, Abbie Smith, Marie Spano, Robert Wildman, Darryn S Willoughby, Tim N Ziegenfuss, Jose Antonio: ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **J Int Soc Sports Nutr.** 5:38, 1-57, 2018.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Aragon AA. Schoenfeld BJ. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? **J Int Soc Sports Nutr.** 10: 5, 1-11, 2013.

Helms ER, Aragon AA, Fitchen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. **J Int Soc Sports Nutr.** 11:20, 1-20, 2014.

Cronograma

Atividades
Atendimento com os alunos e discussão
Atendimento com os alunos e discussão
Atendimento com os alunos e discussão
Atendimento com os alunos e discussão
Atendimento com os alunos e discussão
Prova de corrida Meia maratona internacional de Belo Horizonte - Acompanhamento de atletas
Atendimento com os alunos e discussão
Atendimento com os alunos e discussão
Apresentação estudo de caso - 25 pontos
Apresentação estudo de caso - 25 pontos

Prova de corrida
Circuito das estações - Etapa inverno
Discussão das provas de corridas
Discussão das visitas técnicas nas academias
Avaliação prática - 20 pontos

* 20% da carga horária (12h) será correspondente a visita técnica realizada pelos alunos nas academias.