



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM – COLEGIADO CURSO DE NUTRIÇÃO
Av. Prof. Alfredo Balena, 190 - Bairro Santa Efigênia
CEP.: 30130-100 - Belo Horizonte – Minas Gerais - Brasil
Telefax.: 3248-9833 E-mail: nutricao@enf.ufmg.br

PROGRAMA DE DISCIPLINA 02/2011

I – Dados Gerais:

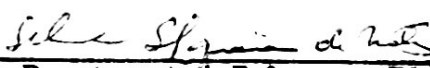
1. Nome da disciplina: Nutrição para o Esporte.
2. Departamento: Enfermagem Básica
3. Período do Curso: a partir do 6º Período
4. Número de Créditos: 2
5. Pré-requisitos: Fisiologia do Exercício e Nutrição
6. Carga Horária: Teórica: 30 hs
TOTAL: 30 hs aulas
7. Período de Oferecimento:
Início: 11/08/2011 Término: 30/11/2011
Dia da semana: Quarta-feira Horário: 18:00 às 20:00h
8. Número de vagas: 15
9. Coordenador: Profa. Dr. Adaliene Ferreira

Colaborador: Prof. Msc Daniel Carvalho de Lima

II - EMENTA:

A disciplina aborda as necessidades nutricionais de esportistas e de atletas de alto nível em diversas situações, tais como repouso, diferentes níveis de treinamento e competição. Aprofunda o conhecimento dos alunos sobre a utilização de substratos energéticos durante a prática esportiva e sua aplicabilidade para o desenvolvimento de acompanhamento nutricional específico. Além disso, a disciplina também aborda a avaliação nutricional, bioquímica e física de esportistas e de atletas de alto nível, assim como as prescrições dietéticas nos distintos ciclos de treinamento físico e em diferentes modalidades esportivas. Dessa forma, o objetivo da disciplina é promover uma visão crítica da nutrição desportiva, discutindo tópicos que envolvem o acompanhamento nutricional de indivíduos durante a prática esportiva, treinamento e competição.

Documento aprovado em
Câmara Departamental em 25/05/2011


Prof.ª Selme Silqueira de Matos
Chefe do Departamento de Enfermagem Básica
Escola de Enfermagem da UFMG
Inscrição na UFMG nº 042.154

OBJETIVOS

1. GERAL:

- Aprofundar os conhecimentos sobre avaliação nutricional, acompanhamento nutricional e prescrição dietética de esportistas e de atletas de alto rendimento durante os diferentes ciclos de treinamento e durante competição.

2. ESPECÍFICOS:

- Estudar os mecanismos de utilização de fontes energéticas nas diferentes intensidades de exercício físico levando em conta os níveis de treinamento físico;
- Aprofundar os conhecimentos sobre a avaliação física, bioquímica e nutricional de esportistas e de atletas durante os ciclos de treinamento e durante a competição;
- Estudar a elaboração de prescrições dietéticas de esportistas e de atletas de acordo com as avaliações físicas, bioquímicas e nutricionais.

IV - METODOLOGIA:

- Aulas teóricas por meio da exposição interativa;
- Apresentação de artigos científicos e discussão em grupos;
- Exercícios e estudos de casos para fixação do aprendizado.

V - AVALIAÇÃO:

- Apresentação de artigo científico 1 (grupo): 20 pontos;
- Apresentação de artigo científico 2 (grupo): 20 pontos;
- Estudo de caso 1 (dupla): 30 pontos;
- Estudo de caso 2 (dupla): 30 pontos.

VI - UNIDADES:

1. Bioenergética dos nutrientes na prática de atividade física e no treinamento :

- 1.1. Conceitos e definições básicas
- 1.2. Controle do metabolismo energético
- 1.3. Adaptações fisiológicas e bioquímicas induzida pelo treinamento físico

2. Avaliação nutricional, antropométrica e bioquímica

- 2.1. Inquérito alimentar
- 2.2. Análise dos pontos críticos dos hábitos alimentares através da anamnese alimentar
- 2.3. Análise da ingestão energética à partir da anamnese alimentar

- 2.4. Cineantropometria
- 2.5. Métodos antropométricos direto e indireto
- 2.6. Métodos para avaliação do gasto energético diário
- 2.7. métodos bioquímicos para a análise do estado nutricional
- 3. Suplementação nutricional para atletas
 - 3.1. Análise dos principais suplementos nutricionais para a atividade física
 - 3.2. Recomendação diária para suplementos nutricionais.
 - 3.3. Utilização e prescrição suplementar para indivíduos ativos e para atletas
- 4. Hidratação e Reidratação
 - 4.1. Análise crítica dos isotônicos
 - 4.2. Hidratação antes e durante o treinamento
 - 4.3. Hidratação durante a competição
 - 4.4. Reidratação
- 5. Prescrição dietética para esportistas e para atletas
 - 4.1. Cálculo e adequação da dieta em relação aos hábitos alimentares e ao gasto energético diário.
 - 4.2 Análise da relação entre o gasto energético diário e os diferentes ciclos de treinamento.
 - 4.3 Acompanhamento e prescrição dietética para esportistas
 - 4.4 Acompanhamento e prescrição dietética para atletas de fundo
 - 4.5 Acompanhamento e prescrição dietética para atletas velocista
 - 4.6 Acompanhamento e prescrição dietética para fisiculturista
 - 4.7 Acompanhamento e prescrição dietética para triatleta
 - 4.8 Tópicos avançados: Acompanhamento e prescrição dietética para atletas com necessidades especiais

VII – BIBLIOGRAFIA

1. Básica

Mcardle, WD; Kath, FKI; Kath, VL (2008) Fisiologia do Exercício. Energia nutrição e desempenho humano, 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

Mcardle, WD; Kath, FKI; Kath, VL Nutrição Para o Desporto e o Exercício (2011) 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

2. Complementar

Anderson DE (2010) The impact of feedback on dietary intake and body composition of college women volleyball players over a competitive season J Strength Cond Res 24(8): 2220-6

Beelen M; Burke LM; Giballa MJ; Van Loon LJC (2010) Nutritional strategies to promote postexercise recovery Int. J Sport Nutr Exerc Metab 20 (6): 512-32

Bounty PML; Campbell BI; Wilson J; Galvan B; Berardi J; Kleiner SM; Kreider RB; Siegenfuss T; Spano M; Smith A; Antonio (2011) J International Society of sports nutrition position stand: Meal Frequency Journal of the international society of sports nutrition 8;4: 2-12

Goston JL; Correia MITD (2010) Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors Nutrition 26: 604-611

Wilk B, Timmons BW, Bar-Or O (2010) Voluntary fluid intake, hydration status, and aerobic performance of adolescent athletes in the heat. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 35: 832-841

Kavouras SA; Arnaoutis G; Makrillos M; Guaragouni C; Nikolaou E; Chira O; Ellinikaki E; Sidossis LS (2011) Educational intervention on water intake improves hydration status and enhances exercise performance in athletic youth. Scand J Med Sci Sports in press

Lacerda AC, Marubayashi U, Balthazar CH, Leite LH, Coimbra CC (2006) Central nitric oxide inhibition modifies metabolic adjustments induced by exercise in rats. Neurosci Lett. 2006 Dec 20;410(2):152-6.

Leite LH, Lacerda AC, Balthazar CH, Marubayashi U, Coimbra CC (2009) Central angiotensin AT1 receptors are involved in metabolic adjustments in response to graded exercise in rats. Peptides. Oct;30(10):1931-5.

Romijn JA, Coyle EF, Sidossis LS, Gastaldelli A, Horowitz JF, Endert E, Wolfe RR (1993) Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. Am J Physiol. Sep;265(3 Pt 1):E380-91.