



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO:	
UNIDADE ACADÊMICA: FANUT	
CURSO: Nutrição	
DISCIPLINA: Nutrição em Esportes	
GRADE: 2009	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4	CARGA HORÁRIA TOTAL: 64 h (32 h T e 32 h P – 2 subturmas)
ANO/SEMESTRE: 2017/1º semestre	TURNO/TURMA: integral/ A
PROFESSORAS: Cristiane Cominetti (coordenadora) e Maria Aderuza Horst.	
II. EMENTA: Metabolismo energético. Integração metabólica entre os principais tecidos corporais. Adaptações fisiológicas durante a atividade física. Avaliação dietética. Determinação do gasto energético. Avaliação da composição corporal. Planos nutricionais para diferentes modalidades esportivas. Hidratação. Recursos ergogênicos nutricionais e suplementação	
III. OBJETIVO GERAL Habilitar o aluno a planejar, elaborar e orientar a alimentação nutricionalmente adequada para atletas e praticantes de atividades esportivas.	
IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none">- Compreender o metabolismo de macronutrientes no exercício físico e a sua integração metabólica no fígado, músculo esquelético e cérebro;- Realizar anamnese nutricional com atletas ou praticantes de atividade física;- Avaliar a massa corporal de atletas e estimar a necessidade energética de atletas ou praticantes de atividade física;- Avaliar os hábitos alimentares e o consumo de nutrientes de atletas ou praticantes de atividade física;- Aplicar os princípios da nutrição na elaboração de plano alimentar nutricionalmente adequado para as diferentes modalidades esportivas para atletas ou praticantes de atividade física;- Realizar o acompanhamento, nos consultórios de nutrição, de atletas ou praticantes de atividade física.	
V. CONTEÚDO Unidade I: Metabolismo energético. Integração metabólica de macronutrientes. Regulação do metabolismo no fígado, músculo e tecido adiposo. Unidade II: Combustível energético e atividade física. Consumo de oxigênio durante o exercício. Gasto de energia baseado na atividade física. Métodos para estimativa do gasto ou necessidade energética total de atletas. Unidade III: Antropometria: comprimentos, diâmetros, circunferências e dobras cutâneas. Métodos para determinação da composição corporal. Unidade IV: Hiperplasia e hipertrofia do músculo esquelético. Perda de massa gorda e ganho de massa muscular em atletas. Monitoração do peso corporal de atletas. Unidade V: Características da dieta de atletas: treinamento e competição. Carboidratos: tipo, índice glicêmico e necessidade. Recomendação de proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Alimentação antes, durante e após exercício físico. Unidade VI: Hidratação e exercício físico. Necessidade de líquido e desidratação. Soluções hidratantes. Reposição hídrica. Unidade VII: Bebidas energéticas e suplementos alimentares: ação ergogênica e riscos potenciais à saúde.	

ATIVIDADES SUPERVISIONADAS

Orientação e assessoria supervisionada para atividades extraclasse por e-mail da turma ou plataforma EAD/FANUT – total de 11 horas

VI. METODOLOGIA E RECURSOS

Aulas expositivas dialogadas com auxílio de datashow e multimídia.

Seminários, *Team-Based Learning* (TBL), trabalhos práticos com atendimento em consultório e estudos de caso.

VII. PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Seminário em grupo = refere-se à apresentação de um artigo científico relacionado às aulas, definido no cronograma e sorteado no primeiro dia de aula. Deverá ser apresentado oralmente pelo grupo, em 20-30 minutos, seguindo as orientações fornecidas pelo professor.

Estudo de caso (com apresentações escrita e oral) realizados em grupo, sobre avaliação da dieta habitual, elaboração de plano alimentar e orientação de atletas e praticantes de atividade física em consultório

Nota do estudo de caso: trabalho escrito (80% da nota) + apresentação oral (20%)

O estudo de caso terá duas entregas: uma parcial, antes do segundo atendimento em consultório, valendo 50% da nota. A entrega final, no dia da apresentação oral, valendo os 50% restantes (considerando apenas a parte escrita)

Avaliação de desempenho em consultório (de 0 a 10 pontos)

Atividade de *Team-Based Learning* (TBL): será realizada na unidade VI – Hidratação e exercício físico, com objetivo de estimular o trabalho em equipe e a diversificação das metodologias utilizadas. Todas as orientações serão fornecidas em momento anterior à aula da unidade VI.

Prova escrita individual e sem consulta, sobre o conteúdo programático da disciplina

Nota 1 = (estudo de caso x 2 + seminário + TBL + desempenho em consultório + prova escrita x 3) / 8

Prova individual, seminário, TBL e estudo de caso em grupo valem de 0 a 10 pontos

Será aprovado na disciplina o estudante que obtiver nota final igual ou superior a seis vírgula zero (6,0) e frequência igual ou superior a setenta e cinco por cento (75%) da carga horária da disciplina

VII. INFORMAÇÕES GERAIS

- **Faltas ou atrasos em aulas práticas de consultório não serão tolerados.** Nestas situações, o aluno mesmo compondo um grupo de trabalho, terá sua nota do estudo de caso zerada.
- A verificação da frequência será realizada ao início e final das aulas. Para a primeira aula haverá tolerância de atraso de dez (10) minutos.

IX. BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva**. Barueri: Manole, 2002. 345 p.

LANCHA JUNIOR, A. H. **Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora**. São Paulo: Atheneu, 2002. 85 p.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1256 p.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. Barueri: Manole, 2005. 506 p.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 190 p.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 1113 p.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. Barueri: Manole, 2013. 1257 p

X. CRONOGRAMA				
Data/Horário	Unidade	Conteúdo	CH	Professor
13/03 (9:00 às 11:00 h)		Apresentação do plano da disciplina e cronograma	02	Cristiane e Aderuza
15/03 (14:00 às 17:40 h)	Unidade I	Metabolismo energético. Integração metabólica de macronutrientes. Regulação do metabolismo no fígado, músculo e tecido adiposo	04	Cristiane
20/03 (8:00 às 11:40 h)	Unidade II	Combustível energético e atividade física. Consumo de oxigênio durante o exercício. Métodos para estimativa do gasto ou necessidade energética total de atletas. Gasto de energia baseado na atividade física	04	Cristiane
22/03 (14:00 às 16:30 h)	Unidade III	Antropometria: comprimentos, diâmetros, circunferências e dobras cutâneas. Métodos para determinação da composição corporal	03	Cristiane
27/03 (8:00 às 11:40 h)	Unidade IV	Hiperplasia e hipertrofia do músculo esquelético. Perda de massa gorda e ganho de massa muscular em atletas. Monitoração do peso corporal de atletas. Exercício: estimativa da necessidade energética, perda de massa gorda e ganho de massa magra Seminários 1 e 2	04	Cristiane
29/03 (14:00 às 17:40 h)	Unidade V	Características da dieta de atletas. Carboidratos: tipo, índice glicêmico. Alimentação antes, durante e após exercício físico. Recomendação de proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Seminários 3 e 4	04	Cristiane
03/04 (8:00 h às 11:40 h) 05/04 (14:00 às 17:40 h)	Prática	Treinamento de antropometria, preenchimento da ficha de anamnese, incluindo recordatório de 24h – simulação de casos	04	Aderuza
10/04 (8:00 h às 11:40 h) 12/04 (14:00 às 17:40 h)	Prática	Consultório de nutrição (subturmas 1 e 2) – 1ª consulta – anamnese e antropometria	04	Aderuza
17/04 (8:00 h às 11:40 h) 19/04 (14:00 às 17:40 h)	Prática	Elaboração de plano alimentar (subturmas 1 e 2) Laboratório de Informática	04	Aderuza
24/04 (8:00 h às 11:40 h) 26/04 (14:00 às 17:40 h)	Prática	Elaboração de plano alimentar (subturmas 1 e 2) Laboratório de Informática	04	Aderuza
03/05 (14:00 h às 17:40 h) 08/05 (8:00 às 11:40 h)	Prática	Consultório de nutrição (subturmas 1 e 2) 2ª consulta – entrega de plano alimentar	04	Aderuza
10/05 (14:00 h às 17:40 h)	Unidade VI	Hidratação e exercício físico. Necessidade de líquido e desidratação. Soluções hidratantes. Reposição hídrica e bebidas energéticas: ação ergogênica e implicações potenciais à saúde.	04	Cristiane

15/05 (8:00 às 11:40 h)	Unidade VII	Recursos ergogênicos nutricionais. Legislação de suplementação e prescrição. Seminários 5 e 6	04	Aderuza
17/05 (14:00 às 17:40 h) 22/05 (8:00 h às 11:40 h)	Prática	Palestra com profissional da área esportiva	04	Aderuza
24/05	Não haverá aula – feriado municipal			
29/05	Não haverá aula (para maior tempo de adesão ao plano alimentar)			
31/05 (14:00 às 17:40 h) 05/06 (8:00 h às 11:40 h)	Prática	Consultório de nutrição (subturmas 1 e 2) 3ª consulta acompanhamento nutricional	04	Aderuza
07/06 (14:00 h às 17:40 h) 12/06 (8:00 h às 11:40 h)	Prática	Discussão de caso dos atletas/praticantes de atividade física	04	Aderuza
14/06 (14:00 às 16:30 h)		Prova final	03	Cristiane

Coordenador da disciplina: Cristiane Cominetti	Data: 23/02/2017
Coordenador do Curso de Nutrição: Ana Tereza Vaz de Souza Freitas	Data: 23/02/2017
Diretor da Faculdade de Nutrição: Lucilene Maria de Sousa	Data: 23/02/2017