

Programa Analítico de Disciplina

NUT 316 - Nutrição Aplicada ao Esporte

Departamento de Nutrição e Saúde - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2025

Número de créditos: 4

Carga horária semestral: 60h

Carga horária semanal teórica: 2h

Carga horária semanal prática: 2h

Carga horária de extensão: 30h

Semestres: I e II

Objetivos

Nutrição aplicada ao esporte tem como objetivo associar o uso dos nutrientes (macro e micro) necessários ao organismo humano com a prática de atividade física, levando em conta as necessidades fisiológicas e bioquímicas específicas para no treinamento e competição. Visa principalmente: Aumentar o desempenho físico e desportivo.

Ementa

Metabolismo energético na prática esportiva. Estresse oxidativo no esporte. Necessidades nutricionais no esporte. Recursos ergogênicos nutricionais no esporte. Suplementação nutricional no esporte. Estratégia de hidratação no esporte. Dopagem no esporte.

Atividades de Extensão

Iniciar os estudantes aos atendimentos nutricionais à comunidade visando promover a alimentação saudável em indivíduos praticantes de atividades físicas e modalidades esportivas, sob supervisão docente/nutricionista.

Pré e correquisitos

NUT 321 e NUT 348

Oferecimentos obrigatórios

Curso

Período

Nutrição

7

Oferecimentos optativos

Não definidos

NUT 316 - Nutrição Aplicada ao Esporte

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Introdução à nutrição no esporte	1h	0h	0h	0h	1h
2. Metabolismo energético na prática esportiva 1. Cálculo de gasto energético 2. Metas para composição corporal 3. Metabolismo muscular	3h	0h	0h	0h	3h
3. Estresse oxidativo no esporte	2h	0h	0h	0h	2h
4. Necessidades nutricionais no esporte 1. Proteínas, Carboidratos, Gorduras, Vitaminas, Minerais, Fibras 2. Orientações dietéticas na atividade física 3. Dieta de Treinamento 4. Dieta antes do evento esportivo 5. Dieta durante e após o evento 6. Dieta para controle e perda de peso	14h	0h	0h	0h	14h
5. Recursos ergogênicos nutricionais no esporte	4h	0h	0h	0h	4h
6. Suplementação nutricional no esporte	2h	0h	0h	0h	2h
7. Estratégia de hidratação no esporte	2h	0h	0h	0h	2h
8. Dopagem no esporte	2h	0h	0h	0h	2h
9. Diagnóstico nutricional de indivíduos praticantes de exercício	0h	5h	0h	0h	5h
10. Levantamento dos hábitos alimentares dos indivíduos praticantes de exercício físico	0h	5h	0h	0h	5h
11. Avaliação antropométrica dos indivíduos praticantes de exercício físico	0h	10h	0h	0h	10h
12. Analisar a adequação de energia, macronutrientes e micronutrientes consumidos	0h	5h	0h	0h	5h
13. Orientação nutricional dos indivíduos	0h	5h	0h	0h	5h
Total	30h	30h	0h	0h	60h

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projetor, quadro-digital, TV, outros); Apresentação de conteúdo utilizando aprendizado ativo; Debate mediado pelo professor; Apresentação de conteúdo pelos estudantes, mediado pelo professor; e Seminários

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: RZKJ.AW2I.Y2MP

Prática	Prática demonstrativa realizada pelo professor ou monitor, Prática executada por todos os estudantes, Prática investigativa executada por todos os estudantes, Resolução de problemas e Clínica
Estudo Dirigido	Estudo dirigido, Resolução de problemas, Leitura conduzida, Clínica e Debate
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	Preferência de Mobiliário

NUT 316 - Nutrição Aplicada ao Esporte

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
LANCHA JUNIOR, A. H.; CAMPOS-FERRAZ, P.L.; ROGERI, P.S. Suplementação Nutricional no Esporte. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2009, 289p.	1
HIRSCHBRUCH, M.D. Nutrição esportiva. Uma visão prática. Ed. Manole, São Paulo, SP. 3ª edição brasileira, 2014, 496 p.	1
DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. Ciências nutricionais. 2. ed. São Paulo: Sarvier Editora de Livros Médicos LTDA, 2008. 760p.	9
MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan S.A., 1999. 694 p.	17
WILLIAMS, M. H. Nutrição para a saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. 5. ed. São Paulo: Ed. Manole, 2002. 500 p.	21

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
BACURAU, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. 2. ed. Londrina: Phorte e editora, 2001. 294 p.	3
BERDANIER, C. D. Advanced nutrition: macronutrients. Editores: Ira Wolinsky and James F. Hickson. CRC Press, Flórida, 1995. 277p.	1
BRODY, T. Nutritional biochemistry. San Diego: Academic Press, 1994. 658 p.	1
CLARK, N. Guia de nutrição desportiva. Alimentação para uma vida ativa. Porto Alegre: Ed. Artmed, 1998. 376p.	1
HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. Nutrição esportiva. Uma visão prática. São Paulo: Ed. Manole, 2002. 345 p.	3
INSTITUTE OF MEDICINE. Protein and amino acids. In: Dietary reference intakes - energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acid, Part 2, Chapter 10. Washington, D. C.: The National Academy Press, 2002.	1
KATCH, F.I. Nutrição esportiva. Uma visão prática. Rio de Janeiro, Editora Medsi, 1996, 657p.	6
STIPANUK, M. H. Biochemical and physiological aspects of human nutrition. Philadelphia: Saunders Company, 2000. 1007p.	1
TIRAPEGUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. São Paulo: Editora Atheneu, 2005. 351p.	2