NUTRIÇÃO DESPORTIVA
INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

Neste curso será abordado sobre os fundamentos da nutrição humana (seus conceitos e definições), considerando os conhecimentos sobre macronutrientes (carboidratos, lipídios, proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais) e hidratação, relacionando-os com a preparação, execução e recuperação das atividades físicas. Ainda tratando da suplementação e ergogênia nutricional.

OBJETIVO

Promover uma discussão teórico sobre as questões fundamentais que compõe a nutrição humana.

METODOLOGIA

Concebe o curso **NUTRIÇÃO DESPORTIVA**, numa perspectiva de Educação a Distância – EAD, visando contribuir para a qualificação de profissionais de educação que atuam ou pretendem atuar na área.

Código	Disciplina	Carga Horária
464	Nutrição Desportiva	15

APRESENTAÇÃO

Apresenta questões fundamentais da nutrição humana (seus conceitos e definições), considerando os conhecimentos sobre macronutrientes (carboidratos, lipídios, proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais) e hidratação, relacionando-os com a preparação, execução e recuperação das atividades físicas. Ainda tratando da suplementação e ergogênia nutricional.

OBJETIVO GERAL

• Promover uma discussão teórico sobre as questões fundamentais que compõe a nutrição humana

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Entender os conceitos e definições da nutrição humana • Compreender os conhecimentos sobre macronutrientes e micronutrientes • Entender os aspectos de suplementação e ergogênia nutricional

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

NECESSIDADES ENERGÉTICAS ESTRATÉGIAS GERAIS PROTEÍNA HIDRATOS DE CARBONO GORDURA FLUÍDOS ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS ESTIMULAÇÃO DA SÍNTESE PROTEICA MUSCULAR MAXIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO (COM FOCO NOS HIDRATOS DE CARBONO) PERDA DE PESO SUPLEMENTOS ALIMENTARES E

REFERÊNCIA BÁSICA

COUCEIRO, Patrícia; SLYWITCH, ERIC; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. einsteín, 2008; 6(3):365-73. DUNFORD, M. Fundamentos de Nutrição no Exercício e no Esporte. Barueri, SP: Manole, 2012. GIL-ANTUÑANO, N. P.; ZENARRUZABEITIA, Z. M.; CAMACHO, A. M. R. Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte. Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición, Centro de Medicina del Deporte, Consejo Superior de Deportes. Madrid: mar. 2009

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

Clark, N. Guia de Nutrição Desportiva: Alimentação para uma vida ativa. 2. Ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 1998. Hirschbrunch, M. D.; Carvalho, J. R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. 2ª Ed. Barueri, SP: Manole, 2008. MCArdle, w. D.; Frank, I.; Katch, V. L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. Volpe, S. L; Sabelawski, S.B; Mohr, C.R. Nutrição para Praticantes de Atividade Física com Necessidades Dietéticas Especiais. São Paulo: ROCA, 2010. • Zurich. Conferência Internacional de Consenso. Nutrición en el Fútbol: una Guía Prática para Comer y Beber para Mejorar la Salud y el Rendimento. Sep. 2005. Actualizado em enero, 2010.

PERIÓDICOS

Panza, V.P; Coelho, M.S.P; Di Pietro, P.F, et al- Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energético. Rev. Nutr. Campinas, 20 (6):681-692, nov/dez,2007

Avaliação será processual, onde o aluno obterá aprovação, através de exercícios propostos e, atividades programadas, para posterior. O aproveitamento das atividades realizadas deverá ser igual ou superior a 6,0 (seis) pontos, ou seja, 60% de aproveitamento.

SUA PROFISSÃO NO MERCADO DE TRABALHO

Alunos concluintes do ensino médio; Estudantes de graduação e pós graduação; Educadores e pessoas interessadas pelo tema proposto.