



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Nutrição Esportiva	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: Faculdade de Medicina	SIGLA: FAMED	
CH TOTAL TEÓRICA: 30 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 45 horas

1. OBJETIVOS

Ser capaz de refletir sobre sua prática profissional;

Conhecer e identificar as particularidades da nutrição no esporte, especialmente no que se refere a consumo alimentar, avaliação da composição corporal e necessidades nutricionais para o desempenho esportivo e físico;

Aplicar os princípios da prescrição de suplementos nutricionais na prática esportiva e reconhecer os riscos associados ao seu uso;

Reconhecer a função da água e dos eletrólitos para o desempenho esportivo e físico;

Elaborar o plano de cuidado alimentar e nutricional aplicado ao desempenho esportivo e físico, considerando os momentos antes, durante e após a prática;

Elaborar recomendações nutricionais para atletas ou praticantes de atividade física, considerando os momentos antes, durante e após a atividade física;

Interpretar, integrar e empregar os dados obtidos na avaliação do estado nutricional na definição do diagnóstico nutricional;

Desenvolver o raciocínio de conduta nutricional baseado em evidência científica;

Considerar os princípios do Código de Ética e de Conduta do Nutricionista no uso das redes sociais para divulgação profissional, de materiais educativos e informativos em saúde e nutrição.

2. EMENTA

Nutrição e esporte. Necessidades nutricionais do atleta. Consumo alimentar e composição corporal. Recomendações nutricionais para atletas. Suplementação.

3. PROGRAMA

Bioenergética e bioquímica do exercício.

Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física.

A importância e o metabolismo de macro e micronutrientes na atividade física.

A importância da água e eletrólitos no desempenho desportivo / Hidratação.

Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal em atletas.

Recomendações nutricionais e dieta antes, durante e após a atividade física.

Suplementação: tipos de suplementos alimentares, princípios da suplementação, riscos.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Tradução de Marcos Ikeda. 9. ed. Barueri: Manole, 2017.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o esporte e o exercício**. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2021. 5. ed.

McArdle, W.D.; W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

KATCH, F. I. **Nutrição, exercício e saúde**. 4.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. **Nutrição esportiva**: uma visão prática. Barueri : Manole, 2014.

KAMEL, D. **Nutrição e atividade física**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

TIRAPEGUI, Júlio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

WILLIAMS, Melvin H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico & desempenho esportivo**. Tradução de Sonia Bidutte. 5. ed. Barueri: Manole, 2002.

6. APROVAÇÃO

Marina Rodrigues Barbosa

Catarina Machado Azeredo

Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição Diretora da Faculdade de Medicina



Documento assinado eletronicamente por **Marina Rodrigues Barbosa**, **Coordenador(a)**, em 16/12/2022, às 15:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Catarina Machado Azeredo**, **Diretor(a)**, em 21/12/2022, às 16:31, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3330610** e o código CRC **737EB369**.