



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**  
**FACULDADE DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**Plano da Disciplina:** NUTRIÇÃO NO ESPORTE

**Código:** NUTR032

**Carga Horária Anual:** 60 horas

**Ano:** 5º sem.

**EMENTA**

Introdução à nutrição no esporte. Metabolismo energético no exercício físico. Avaliação da composição corporal de atletas. Importância dos macronutrientes na atividade física. Planejamento dietético para praticantes de exercício físico. Nutrição pré, durante e pós exercício. Hidratação. Recursos ergogênicos nutricionais.

**OBJETIVOS**

- Ao final da disciplina o aluno deverá ser capaz de reconhecer os principais fundamentos da Nutrição aplicada às atividades físicas e sua importância para o desempenho humano e saúde.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Bioenergética
- Importância dos carboidratos no exercício
- Importância dos lipídios no exercício
- Importância das proteínas no exercício
- Importância das vitaminas e minerais no exercício
- Antioxidantes
- Hidratação
- Avaliação Dietética de atletas
- Avaliação Bioquímica de atletas
- Alimentação nas diferentes fases do treinamento
- Suplementos nutricionais
- Recursos ergogênicos

**METODOLOGIA DE TRABALHO**

Aulas teóricas e práticas, discussão de artigos científicos, estudos de caso.

**AVALIAÇÃO**

Provas escritas, relatórios e apresentação dos estudos de caso

**BIBLIOGRAFIA**

**Referências Obrigatórias**

- GUEDES D.P., GUEDES JERP. Controle de peso corporal: composição corporal. Londrina: Midiograf, 1998. 312 p.
- McARDLE W.D., KATCH I.K., KATCH V.L. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. 694p.
- Bacurau, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. Phorte editora, São Paulo, 2000.
- McArdle, W.D.; Katch, F.I. Fundamentos de fisiologia do exercício. (2 ed.) Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1998.
- WILMORE, J. H.: COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. (2ª ed.) Manole, São Paulo, 2001.

**Referências Complementares**

- HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. Nutrição esportiva: uma visão prática. Manole. São Paulo, 2002.
- LANCHA JÚNIOR, H. Nutrição e metabolismo aplicado à atividade motora. Atheneu, São Paulo, 2002.
- MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P.L. Bioquímica do exercício e do treinamento. Manole, São Paulo, 2000.
- MAUGHAN, R.; BURKE, M. Nutrição esportiva. Artmed, São Paulo, 2004.