



INSTITUTO FEDERAL
Ceará

Campus
Iguatu

**DIRETORIA DE ENSINO/DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

DISCIPLINA: Nutrição e Esportes (OPTATIVA)	
Código:	
Carga Horária Total: 40 H	CH Teórica: 30 h CH Prática: 10 h
CH - Prática como Componente Curricular do Ensino:	
Número de Créditos:	2
Pré-requisitos:	Nutrição nos Ciclos da Vida, Avaliação Nutricional, Fisiologia Humana e Introdução à Nutrição
Nível:	Técnico Integrado ao Ensino Médio
Ano:	3º Ano
EMENTA	
Introdução à nutrição esportiva. Metabolismo energético. Papel dos macros e micronutrientes no desempenho esportivo. Hidratação. Estratégias nutricionais adaptadas aos esportes de endurance e de força. Estratégias nutricionais no pré, durante e pós-exercício. Recursos ergogênicos nutricionais.	

OBJETIVO	
Reconhecer os principais fundamentos da nutrição aplicada às atividades físicas e sua importância para melhora da performance dos indivíduos que praticam esportes.	
PROGRAMA	
Unidade 1- Introdução à nutrição esportiva e Metabolismo energético. Unidade 2- Uso dos macros e micronutrientes no esporte; Unidade 3- Balanço hidroeletrolítico no esporte; Unidade 4- Recomendações Nutricionais nas modalidades esportivas; Unidade 5- Recursos ergogênicos no desempenho esportivo.	
METODOLOGIA DE ENSINO	
As aulas serão teóricas e práticas. As aulas teóricas serão expositivas e dialogadas, realizadas com o auxílio de textos e de recursos audiovisuais. As aulas práticas serão realizadas no laboratório de Avaliação Nutricional e poderão envolver, por exemplo, vista técnica em academias ou ao time de futebol da cidade. Também serão consideradas aulas práticas a resolução de situações-problema em sala de aula.	
RECURSOS	
- Livros e vídeos - Apostilas e manuais - Data show, extensão, notebook - Quadro, pincéis (azul, preto, vermelho), apagador - Equipamentos e utensílios do Laboratórios de Técnica Dietética - Insumos: gêneros alimentícios, material descartável e de limpeza.	
AVALIAÇÃO	
A avaliação será contínua e composta pela frequência e participação dos alunos em sala de aula e nas aulas práticas; provas teóricas e práticas com questões subjetivas e objetivas; relatórios de visitas técnicas, estudos de casos e estudo de artigos. A média final do aluno será a média aritmética das notas obtidas durante o semestre.	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA	
McARDLE, W. D. et. al. Nutrição: para o desporto e o exercício . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.	
TIRAPEGUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física . São Paulo: Atheneu, 2005.	
WOLINSKY, I.; HICKSON JR., J. F. Nutrição no exercício e no esporte . 2. ed. São Paulo: Roca, 2002.	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR	
BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte . São Paulo: Manole, 2005.	
DASKAL, M; CARVALHO, J. Nutrição Esportiva . 2. ed. São Paulo, Manole, 2008.	
Coordenador (a):	Setor Pedagógico: