

CURSO: Nutrição e Treinamento Desportivo

EMENTAS: Disciplinas	Docente
Introdução à Nutrição e Treinamento desportivo e à metodologia híbrida: Conceitos de nutrição desportiva e de treinamento desportivo. Importância e aplicação das ciências da nutrição e treinamento desportivo na performance e no dia-a-dia. Características e benefícios da metodologia híbrida.	Profa. Dra. Aline Cardoso de Paiva e Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Adaptações Neuromusculares ao Treinamento: Arranjo funcional das unidades motoras e as mudanças plásticas das influências segmentares e supra-segmentares em função da atividade física. Estudo dos princípios da fisiologia músculo-esquelética e os mecanismos indutivos do processo muscular, implicações fisiológicas e fatores que influenciam no treinamento. Estudo da tipologia das fibras e suas características sobre o desenvolvimento muscular.	Prof ^a . Dra. Mariluce Ferreira Romão
Adaptações Cardiovascular e Respiratório ao Treinamento: Discussão dos conceitos e conhecimentos atuais sobre as bases fisiológicas e as adaptações do sistema cardiovascular durante e após o treinamento. Estudo da fisiologia do aparelho respiratório. Alterações respiratórias fisiológicas e patológicas durante o exercício físico.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Sistema digestório e renal: Discussão dos conceitos e conhecimentos atuais sobre as bases fisiológicas e as adaptações dos sistemas digestório e urinário durante e após o exercício físico.	Prof. Dra. Mariluce Ferreira Romão
Sistemas endócrino e imunológico: Aprofundamento da fisiologia dos sistemas endócrino e imunológico. Princípios da homeostasia sistêmica e controle do meio interno. Fenômenos Anabólicos e catabólicos, frente à adenosina monofosfato cíclico e expressão gênica. Respostas do sistema imune frente à prática aguda e crônica do exercício físico, bem como, sistemas metabólicos requeridos pelo sistema imune, e o comportamento imunológico nas doenças em indivíduos treinados. Neoplasia, câncer e atividade física.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Mecanismo de termorregulação e hidratação: Estudo dos mecanismos de termorregulação. Formas de troca de calor corporal, resfriamento corporal e aclimação ao calor e ao frio. Ingestão de líquidos na manutenção das	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro

condições fisiológicas normais e durante eventos esportivos no frio e no calor.	
Conceitos básicos de exercício físico, atividade física e gasto calórico: Estudo das características do exercício físico e atividade física e seus impactos no organismo. Caracterização dos diferentes níveis de intensidade de esforço físico e análise do gasto calórico durante o exercício físico e a atividade física.	Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Metabolismo de Macronutrientes – carboidrato, proteína e lipídio: Estudo das características bioquímicas dos carboidratos, proteínas e lipídios, bem como das suas importâncias no funcionamento do organismo em repouso e exercício. Estudo do metabolismo energético aplicado ao exercício físico. Conhecimentos bioquímicos e fisiológicos envolvidos no aproveitamento dos alimentos pelo organismo humano. Importância dos macronutrientes durante o exercício físico.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Micronutrientes – minerais, vitaminas e água: Estudo das características bioquímicas dos micronutrientes, bem como das suas importâncias no funcionamento do organismo em repouso e exercício. Função dos micronutrientes no metabolismo e nas funções dos órgãos. Quantidade recomendada diária. Impacto no organismo do déficit ou do excesso na ingestão.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Bioenergética aplicada ao exercício: Estudo do metabolismo energético aplicado ao exercício físico. Conhecimentos da bioenergética e diferentes tipos de produção de energia para a manutenção durante o exercício físico. As características bioquímicas na produção de energia dos diferentes tipos de substratos energéticos.	Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Apresentação das propostas de pesquisa e intervenção aos problemas: Uso do Manual de Normalização de Trabalhos Acadêmico-Científicos; Busca em bases de dados; Elaboração de Citações e de Referências; Tópicos da Introdução de Trabalhos Acadêmico-Científicos; Redação do Título.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Avaliação do gasto energético em repouso e no esforço: Abordagem sobre a estimativa do valor energético de alimentos e gasto energético total de indivíduos e seus fatores determinantes no repouso e no esforço, bem como, os métodos de avaliação do estado nutricional.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Avaliação física: composição corporal e cardiorrespiratória: Estudo de medidas e avaliações,	Prof ^a . Dra. Luciana Mendonça Arantes

conceitos gerais, procedimentos e técnicas para avaliação da composição corporal e da aptidão cardiorrespiratória.	
Avaliação Física – capacidades motoras e neuromusculares: Estudo de medidas e avaliações, conceitos gerais, procedimentos e técnicas para avaliação da composição corporal e da aptidão cardiorrespiratória.	Profª. Dra. Luciana Mendonça Arantes
Mecanismo e Reabilitação de lesões: Estudo dos mecanismos de lesões osteomioarticulares, fatores etiológicos e predisponentes, aspectos epidemiológicos, repercussões clínicas, bem como as indicações de tratamento clínico e fisioterápico e a participação efetiva do educador físico na recuperação da lesão.	Profa. Dra. Danyane Simão Gomes
Psicologia do Esporte: Estudo, análise e reflexão de aspectos teóricos da Psicologia do Esporte e do Exercício, tendo ênfase na psicologia do esporte e rendimento. Variáveis psicológicas associadas ao rendimento esportivo. Análise das relações entre desempenho esportivo e ansiedade, estresse, depressão, estados de humor e motivação. Relações entre exercício físico e ansiedade, estresse, depressão, estados de humor e bem-estar psicológico. Distúrbios de imagem.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Efeitos do Exercício para Grupos Especiais: Estudo das particularidades e benefícios do exercício físico crônico nas seguintes populações ou doenças: doenças neuromusculares, diabetes mellitus I e II, doenças respiratórias, doenças cardiovasculares, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.	Profª. Dra. Luciana Mendonça Arantes
Nutrição esportiva – desempenho, hipertrofia muscular e emagrecimento: Aprofundamento à nutrição no esporte, metabolismo energético na hipertrofia muscular e no processo de emagrecimento. Necessidades nutricionais no esporte, emagrecimento e hipertrofia.	Profª Dra. Aline Cardoso Paiva
Efeitos da nutrição para Grupos Especiais: Estudo das particularidades e benefícios da nutrição nas seguintes populações ou doenças: doenças neuromusculares, diabetes mellitus I e II, doenças respiratórias, doenças cardiovasculares, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.	Profa. Dra. Ana Clara Garcia Guimarães
Suplementação esportiva e doping: Abordagem dos conceitos básicos e aprofundados da influência da aplicação de substâncias que influenciam o desempenho esportivo, bem como a utilização de substâncias dopantes no esporte competitivo.	Profª Dra. Aline Cardoso Paiva
Tópicos Especiais – dietas da moda: Práticas alimentares na nutrição esportiva. Dietas populares e principais dietas usadas com a finalidade de	Profa. Dra. Ana Clara Garcia Guimarães

emagrecimento e hipertrofia. Dietas para atletas. Benefícios e malefícios do uso destas dietas.	
Práticas dietéticas para o desportista: Conceitos básicos e importância da Técnica e Prática Dietética para a ciência da nutrição. Importância da Técnica Dietética para o desportista. Seleção e aquisição de alimentos.	Profa. Dra. Ana Clara Garcia Guimarães
Biomecânica e Cinesiologia aplicadas aos Esportes: Estudo das aplicações biomecânicas e cinesiológicas aos exercícios. Princípios mecânicos (torque, momento, inércia, alavanca, centro de gravidade) e suas aplicações na prescrição do treinamento. Estudo dos movimentos articulares e grupos musculares atuantes na relação com os exercícios.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Princípios do Treinamento Desportivo: Estudo dos princípios científicos do treinamento desportivo e sua relação interdisciplinar, compreendendo os métodos e sistemas de treinamento.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Periodização do Treinamento Desportivo: Estudo da periodização de treinamento, suas aplicações teórico-práticas, e overtraining.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Treinamento das Capacidades Motoras: Estudo do treinamento das capacidades motoras, envolvendo capacidades físicas e componentes da carga e suas variáveis estruturais.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Métodos de Treinamento Resistido: Estudo da fisiologia neuromuscular aplicada ao treinamento resistido, os tipos de força, as qualidades físicas, os tipos de treinamento e equipamentos.	Prof. Dr. Lucas Tadeu Andrade
Métodos de Treinamento Aeróbio: Princípios gerais do condicionamento físico. Sistemas e métodos de desenvolvimento da condição física. Tipos de treinamento aeróbio e seus efeitos no condicionamento físico.	Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Treinamento para Atletas de Alto Rendimento: Estudo das respostas fisiológicas, dos métodos de treinamento e da aplicação da periodização visando a melhoria da performance física de alto rendimento em esportes coletivos, de força e resistência.	Prof. Dr. Daniel dos Santos
Apresentação dos Trabalhos de Conclusão de Curso: carga-horária prevista para para apresentação dos trabalhos de conclusão de curso.	Profa. Dra. Aline Cardoso de Paiva e Profa. Dra. Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro
Total	