

CURSO DE EXTENSÃO EM SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA



Autores:

Mariana Sudre Lacerda

Ronaldo Figueiró Portella Pereira



**MESTRADO
PROFISSIONAL
ENSINO EM CIÊNCIAS
DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE**

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO
PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO MEIO
AMBIENTE

CURSO DE EXTENSÃO EM SUPLEMENTAÇÃO
ESPORTIVA

Autores:

Mariana Sudre Lacerda

Ronaldo Figueiró Portella Pereira

Segundo Silva (2020), a extensão vem ganhando características importantes para a universidade, movimento praticado pelas comunidades acadêmicas quanto por medidas legais, como crédito da extensão nos cursos de graduação. Quando a universidade está atenta às necessidades sociais da sociedade, o diálogo por meio da extensão, aproxima as camadas mais vulneráveis, resultando em democracia.

Visando promover maior abrangência dos conhecimentos relacionados a nutrição e esporte por alunos da graduação de Nutrição, foi criado um curso de extensão em suplementação esportiva, sendo uma ferramenta facilitadora para teoria e prática, quando estiverem inseridos no mercado de trabalho.

Prezados,

Com o objetivo de auxiliar no processo de ensino aprendizagem dos conteúdos relacionados a suplementação esportiva, elaboramos esse Curso de Extensão em Suplementação Esportiva para estudantes de nutrição e nutricionistas formados.



1) Apresentação:

O curso é voltado para nutricionistas e estudantes de nutrição que pretendem trabalhar na área de nutrição esportiva, atuando com segurança e eficácia na prescrição de suplementos alimentares. Além disso, o curso visa a qualificação de nutricionistas capazes para atuação em atendimentos não só a atletas profissionais e amadores, como também de praticantes de atividade física em consultórios, academias e clubes. Após a conclusão do curso, o profissional estará apto a compreender e aprofundar os conhecimentos relacionados à nutrição e aos aspectos intrínsecos do funcionamento do organismo humano, com ênfase nas características e alterações fisiológicas e nutricionais decorrentes da prática esportiva.

Objetivos:

O curso tem como objetivo capacitar o profissional de nutrição com o conhecimento das alterações fisiológicas do praticante de exercício físico, suas necessidades nutricionais para potencializar o rendimento esportivo, incluindo a prescrição de suplementos alimentares, classificação, dosagem, formas de utilização e legislação vigente.

Público alvo:

Nutricionistas ou estudantes de Nutrição.

Carga horária:

A carga horária estabelecida foi de 40h totais, com realização semanal (4 sábados, com 10h totais), divididas em 4 módulos. O aluno receberá o certificado após conclusão de todos os módulos.

Modalidade:

O curso foi criado em modalidade presencial, para ser aplicado na cidade de Volta Redonda/ RJ, com possibilidade de estender para novos locais após a conclusão da primeira turma. As aulas são sequenciais, portanto, requer do aluno 100% de presença para estar apto a estudar o módulo seguinte. Terá como diferencial aulas práticas em gastronomia (elaboração de receitas saudáveis para preparação de atletas).

Recursos didáticos:

Data show, computador, artigos científicos e livros.



2) Conteúdo programático:

O curso de extensão em suplementação esportiva apresenta a seguinte estrutura em 4 módulos, conforme abaixo:

Módulo I: Introdução a nutrição esportiva e principais conceitos.

Módulo II: Metabolismo energético do praticante de exercício físico.

Módulo III: Introdução a suplementação esportiva, legislação vigente e prescrição de acordo com a modalidade esportiva.

Módulo IV: Educação nutricional em suplementação esportiva e aulas práticas em gastronomia (elaboração de receitas saudáveis para preparação de atletas).



3) Estrutura do curso:

MÓDULOS	CARGA HORÁRIA
Módulo I: Introdução a nutrição esportiva e principais conceitos Serão abordados conceitos iniciais em nutrição esportiva para que o aluno tenha base e esteja apto a compreender os módulos seguintes.	
Bases da nutrição esportiva	10 horas
Metabolismo de proteínas, carboidratos, lipídios, minerais e vitaminas	
Hidratação	
Recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos do atleta	
Prescrição de macro e micronutrientes voltados para nutrição esportiva	
Nutrigenômica	
Módulo II: Metabolismo energético do praticante de exercício físico Serão abordados temas relacionados ao praticante de exercício físico e suas necessidades específicas, além de avaliação do condicionamento físico.	
Metabolismo energético no exercício	10 horas
Fisiologia do exercício e bioquímica	
Adaptações morfológicas e bioquímicas decorrentes do treinamento	
Funcionamento e ajustes cardiovasculares durante o exercício	
Funcionamento e ajustes respiratórios durante o exercício	

Secreção hormonal durante o exercício	
Avaliação do condicionamento físico	
<p>Módulo III: Introdução a suplementação esportiva, legislação vigente e prescrição de acordo com a modalidade esportiva</p> <p>Serão abordados temas relacionados a suplementação e seus mitos, prescrição de acordo com a modalidade esportiva e quais as legislações estão vigentes.</p>	
Ingestão, digestão e metabolismo dos suplementos alimentares	10 horas
Alimentos específicos para praticantes de exercício físico	
Legislação vigente sobre suplementos alimentares	
Mitos envolvendo suplementação alimentar	
Prescrição de suplementos específicos por modalidade esportiva	
<p>Módulo IV: Educação nutricional em suplementação esportiva e aulas práticas em gastronomia (elaboração de receitas saudáveis para preparação de atletas).</p> <p>O último módulo conta com temas relacionados a educação nutricional voltada para suplementação esportiva e aulas práticas de culinária, específica para atletas em preparação.</p>	
Educação nutricional em nutrição esportiva e prática em gastronomia	10 horas

4) Avaliação:

O processo de avaliação acontecerá no decorrer do curso, usando a metodologia observacional de participação durante as aulas, apresentação de atividades e, ao fim do curso, uma haverá uma avaliação com 5 perguntas objetivas de cada módulo.

Bibliografia utilizada:

TIRAPEGUI, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 3a ed. São Paulo: Atheneu, 2021.

LONGO, S. Manual de Nutrição para o Exercício Físico. 2ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2016.

Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJS, Desbrow B, Halson SL, Lis DM, Melin AK, Peeling P, Saunders PU, Slater GJ, Sygo J, Witard OC, Bermon S, Stellingwerff T. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019 Mar 1;29(2):73-84. doi: 10.1123/ijsnem.2019-0065. Epub 2019 Apr 5. PMID: 30952204.

MAUGHAN RJ, BURKE LM, DVORAK J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med.* 2018;52(7):439-455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027.

Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, Collins R, Cooke M, Davis JN, Galvan E, Greenwood M, Lowery LM, Wildman R, Antonio J, Kreider RB. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018 Aug 1;15(1):38. doi: 10.1186/s12970-018-0242-y. PMID: 30068354; PMCID: PMC6090881.

