

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1	04	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Instrumentalização para o Processo do cuidar Modulo III – Suporte assisten
Componentes Correlacionados		
Sem pré-requisitos		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
Ementa		
Princípios da nutrição. Os nutrientes essenciais, suas funções e dinâmicas metabólicas associadas à atividade física na promoção da saúde.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos
 Conceituar os fundamentos da nutrição e as funções fisiológicas dos nutrientes.
 Conhecer a importância da alimentação e nutrição para promoção saúde.
 Avaliar o impacto da nutrição no desempenho, composição corporal e controle ponderal em praticantes de atividade física e atletas.
 Relacionar as necessidades energéticas do indivíduo com o estado nutricional e o nível de atividade física.



Habilidades

Verificar as necessidades energéticas de indivíduos saudáveis e praticantes de exercício físico, e os indicadores de avaliação do estado nutricional.

Aplicar os conhecimentos sobre o papel do estado nutricional no desempenho físico, composição corporal e promoção da saúde.

Mediar reflexões sobre saúde, atividade física e alimentação adequada.

Construir diálogos sobre a importância da atuação de profissionais de Educação Física em programas multidisciplinares de promoção da saúde nutricional.

Atitudes

Valorizar e participar ativamente na busca do conhecimento que é proposto pelo professor, aprimorando a independência intelectual, o poder da crítica e a autonomia no processo de aprendizagem.

Apresentar atitude científica e responsável na comunicação e tomada de decisões no trabalho individual e em equipe.

Escutar e ter uma conduta ética, empática e acolhedora consigo e com seus pares no processo de aprendizagem e na prática profissional.

Executar a conduta mais apropriada para a resolução dos problemas alimentares e nutricionais respeitando as particularidades fisiopatológicas, sócio-econômicas, culturais e espirituais dos indivíduos e grupos de trabalho.

Conteúdo Programático

- 1 Fundamentos da nutrição: nutrição, saúde e atividade física
- 2 Os nutrientes seu metabolismo e funções
- 3 Equilíbrio e desequilíbrio energético
- 4 Indicadores de estado nutricional: composição corporal, saúde e desempenho
- 5 Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física e atletas
- 6 Suplementação esportiva

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva dialogada, aula invertida, resolução intensiva de problemas (investigação científica/estudo de caso), estudo dirigido e questionários (quiz)

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

O componente terá 3 avaliações: 2 avaliações teórico-práticas (conhecimentos+habilidades) + 1 avaliação intercomponentes. A nota final do componente será a média das 3 avaliações = $\text{Nota 1} + \text{Nota 2} + \text{Nota 3} / 3$. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter nota final igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%.

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle)

Referências Básicas

DUNFORD, Marie. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício São Paulo: Manole Editora Ltda, 2012.
LANCHA JUNIOR, Antônio Hebert. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. 1 ed. SÃO PAULO: Atheneu Editora, 2004.
MCARDLE, William D.; KATCH, Victor L.; KATCH, Frank I.. Nutrição para o esporte e o exercício. 3 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2014.

Referências Complementares

CELSO, Cukier. Nutrição baseada na fisiologia dos órgãos e sistemas. 1 ed. São Paulo: Sarvier, 2005.
CUPPARI, Liia. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2005.
KLEINER, Susan M.. Nutrição para o treinamento de força. 4 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.
Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2003.
WOLINSKY, Ira. Nutrição no exercício e no esporte. 2 ed. São Paulo: Roca, 1996.