

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2025.1	04	NUTRIÇÃO E SAÚDE
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		Instrumentalização para o Processo do cuidar Modulo III – Suporte assistencial
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Sem pré-requisitos		
<b>Docente</b>		
Anderson Campos		
<b>Ementa</b>		
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**

Fundamentos da nutrição: nutrição, saúde e atividade física  
Os nutrientes seu metabolismo e funções  
Equilíbrio e desequilíbrio energético  
Indicadores de estado nutricional: composição corporal, saúde e desempenho  
Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física e atletas  
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 = Nota 1 + Nota 2 + 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

### **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, Lii. 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.