

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2018.1	4	NUTRIÇÃO E SAÚDE
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		Fundamentos Biológicos
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Estudo do Movimento I, Treinamento Desportivo, Atividade física, saúde e qualidade de vida		
<b>Docente</b>		
Clarcson Plácido		
<b>Ementa</b>		
Princípios da nutrição. Os nutrientes essenciais, suas funções e dinâmicas metabólicas associadas à atividade física na promoção da saúde.		

## **COMPETÊNCIA**

### **Conhecimentos**

1. Compreender a importância do comportamento pautado em uma alimentação saudável;
2. Conhecer as recomendações nutricionais para diferentes tipos de exercícios físicos;
3. Identificar a relação entre os diferentes nutrientes e o seu papel na ciência do esporte.

### **Habilidades**

1. Criar estratégias evidenciar a importância da alimentação saudável no contexto da promoção da saúde;
2. Estabelecer estratégias de identificação e intervenção de situações adversas à saúde durante o exercício físico que podem ser restabelecidas por aporte nutricional

### **Atitudes**

1. Respeitar os princípios éticos que delimitam a atuação do profissional de Educação Física;
2. Respeitar os diferentes saberes de uma equipe multiprofissional.

## **Conteúdo Programático**

1. Introdução à nutrição: conceitos, leis da alimentação, pirâmides alimentares. Nutrição Esportiva.
2. Macro e micronutrientes – metabolismo e a prática desportiva.
3. Bioenergética:
  - 3.1 Transformação de energia,
  - 3.2 Produção de energia,
  - 3.3 Vias metabólicas (ATP-CP, aeróbias e anaeróbias).
4. Balanço hidroeletrólítico.
5. Nutrição e treinamento:
  - 5.1 Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física.
  - 5.2 Recomendações nutricionais para atletas.
  - 5.3 Estratégias alimentares pré, durante e pós-competição.
6. Suplementação dietética.
7. Nutrição e doenças crônicas não transmissíveis.
8. Nutrição e saúde.
9. Doping esportivo.
10. Estratégias de Promoção de Alimentação Saudável para grupos.

### **Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

1. Aulas expositivas/dialogadas;
2. Seminários;
3. Projeção de vídeos;
4. Debates;
5. Palestras.

### **Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

Avaliação Escrita - (16/03) - 10 pts  
Segunda chamada 1a Uni - 24/03 - 10 pts  
Seminário - (11/05) - 10 pts  
Workshop - (01/06) - 10 pts

### **Recursos**

Data show; Quadro branco; Caixa de som.

### **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 FISILOGIA DOS ORGÃOS E SISTEMAS. 1 ed. SÃO PAULO: Sarvier, 2005.  
CUPPARI, Liia. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2 ed. São Paulo: Manole, 2005.  
KLEINER, Susan M.. Nutrição para o treinamento de força. 4 ed. Barueri, SP: Manole, 2016.  
Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9 ed. São Paulo: Manole, 2003.  
WOLINSKY, Ira. Nutrição no exercício e no esporte. 2 ed. São Paulo: Roca, 1996.