

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2019.2	4	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Fundamentos Biológicos
Componentes Correlacionados		
Estudo do Movimento I, Treinamento Desportivo, Atividade física, saúde e qualidade de vida		
Docente		
Clarcson Plácido		
Ementa		
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. Projeção de vídeos;
2. Acesso a material didático no AVA;
3. Apresentação de seminário em ambiente virtual
5. Estudos dirigidos.

Crítérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação Escrita I Unid - (23/08) - 10 pts
Segunda chamada 1a Uni - 31/08 - 10 pts
Seminário 2a Unid - (18/10) - 10 pts
Avaliação Escrita 3a Unid - (15/11) - 10 pts
Segunda chamada III Unid (23/11) - 10 pts
Prova Final (05/12) - 10 pts

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 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 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.