



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação física			
<b>Disciplina:</b> Nutrição Aplicada a Atividade Física e Esportiva		<b>Código:</b> FIS18	
<b>Professor:</b> Eveline Soares Menezes		<b>e-mail:</b> eveline.menezes@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 40h	<b>CH Prática:</b> ----	<b>CH Total:</b> 40h	<b>Créditos:</b> 02
<b>Pré-requisito(s):</b> Bioquímica			
<b>Período:</b> V		<b>Ano:</b> 2019.1	

### 2. EMENTA:

História dos alimentos, hábitos e tabus alimentares. Estudo dos principais nutrientes e grupos de alimentos. Necessidades nutricionais por faixa etária. Padrões de consumo e problemas nutricionais na realidade brasileira. A educação e a nutrição. Nutrição nos períodos críticos da vida, importância de alimentos adequados no período de treino, competição e recuperação do atleta bem como na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I. intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- III. diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- IV. articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional.

### 4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

- Oferecer conhecimentos dos conceitos de nutrição e atividade física.
- Conhecer a história dos alimentos.
- Conhecer a importância de uma alimentação balanceada em todas as etapas da vida, na saúde do indivíduo, principalmente associada a atividade física adequada.
- Reconhecer os hábitos, tabus e mitos alimentares.
- Compreender os princípios básicos da nutrição.
- Identificar os padrões de consumo alimentar e padrões nutricionais da população brasileira.
- Entender o processo da educação nutricional.
- Identificar os ciclos da vida relacionados à nutrição e a alimentação adequada em períodos de treino, competição e recuperação do atleta, assim como nas doenças crônicas
- Analisar as fontes de energia no repouso e na atividade física.
- Oferecer conhecimentos da relação dos macros e micronutrientes com a prática da atividade física.
- Analisar os diversos aspectos da nutrição saudável e esportiva.



- Dominar as alterações fisiológicas e bioquímicas que envolvem a nutrição e a atividade física.
- Prescrever adequadamente as atividades físicas em função dos substratos energéticos.

## **5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

### **1ª Etapa:** Nutrição e Metabolismo

- História da Nutrição e dos alimentos;
- Conceitos básicos de Nutrição
- Fontes Alimentares - Valor Nutricional dos alimentos
- Pirâmide alimentar
- Hábitos, tabus e mitos alimentares - padrões de consumo alimentar; padrões nutricionais da população brasileira e doenças crônicas não transmissíveis
- Nutrição e Metabolismo - Macronutrientes (Carboidratos, Lipídios e Proteínas); Micronutrientes (Vitaminas, Minerais e Água); Fibras Solúveis e Insolúveis; Água;
- Nutrição no Ciclo Vital (Gestação, Lactação, Infância, Adolescência e Envelhecimento);

### **2ª Etapa:** Nutrição aplicada ao exercício

- Avaliação do Estado Nutricional e Antropométrica;
- Controle e equilíbrio ponderal - Massa gorda ideal; Massa magra ideal; Relação entre massa magra e massa gorda; Equilíbrio ponderal e balanço energético.
- Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física e atletas - Utilização do carboidrato como energia na atividade física; Utilização dos lipídios como energia na atividade física; Utilização da proteína como energia na atividade física; Participação das vitaminas e minerais nas vias energéticas.
- Recursos ergogênicos e suplementos alimentares - Ação ergogênica dos nutrientes; Recursos ergogênicos utilizados nos desportos.
- Doping esportivo
- Hidratação durante o exercício
- Programas de controle alimentar - Programas alimentares pré-competição; Programas alimentares durante a competição; Programas alimentares pós-competição.

## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

Para atingir os propósitos da disciplina serão desenvolvidas aulas com aplicação de metodologias ativas (método de aprendizagem baseado em problemas (PBL), HOST, seminário, sala de aula invertida, estudos de casos, debates para reflexão), leitura e discussão de artigos científicos. Sendo privilegiado o processo de aprendizagem centrado no aluno com desenvolvimento de competências gerais e específicas para a formação profissional. Será realizada uma atividade extraclasse com professores, alunos e funcionários sobre suplementos nutricionais e medidas antropométricas.

## **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)



## **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

- **1ª Etapa:**

- a) Seminário Temático, no valor de **10,0 (dez)** pontos. Distribuídos em **7,0 (sete)** pontos na apresentação, onde serão avaliados: Domínio do conteúdo; Postura; Interação com a turma; Qualidade dos recursos utilizados; Participação nas outras apresentações. E **3,0 (três)** pontos no trabalho escrito, no qual serão analisados: conformidade em relação ao tema; rigor científico; fundamentação teórica; referências utilizadas (ficha de avaliação em anexo).
- b) Avaliação Institucional, escrita, com questões dissertativas e objetivas; individual; sem consulta. Valor: **10,0 (dez)** pontos.

- **2ª Etapa:**

- a) Seminário Temático, no valor de **10,0 (dez)** pontos. Distribuídos em **7,0 (sete)** pontos na apresentação, onde serão avaliados: Domínio do conteúdo; Postura; Interação com a turma; Qualidade dos recursos utilizados; Participação nas outras apresentações. E **3,0 (três)** pontos no trabalho escrito, onde serão analisados: conformidade em relação ao tema; rigor científico; fundamentação teórica; referências utilizadas. (ficha de avaliação em anexo)
- b) Avaliação Institucional, escrita, com questões dissertativas e objetivas; individual; sem consulta. Valor: **10,0 (dez)** pontos.
- c) Realização de uma atividade extraclasse com professores, alunos e funcionários sobre suplementos nutricionais e medidas antropométricas. A Atividade terá valor **10,0 (dez)** pontos, onde serão avaliados a forma de execução da atividade: domínio do conteúdo abordado, criatividade, recursos utilizados, postura, participação e evidências (fotos, filmagem) da mesma. (ver ficha de avaliação)

### **2ª CHAMADA:**

- Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; sem consulta; valor: **10,0 (dez)** pontos.

### **PROVA FINAL:**

- Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; sem consulta; valor: **10,0 (dez)** pontos.

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.

## **8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**



Semanalmente, com agendamento prévio.

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2001. 294 p.

KATCH, V. L.; MCARDLE, W.; KATCH, F. I. **Nutrição, exercício e saúde**. 4.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1996. 657 p.

LANCHAR JR, A. H. **Nutrição e metabolismo à aplicada à atividade motora**. São Paulo: Atheneu, 2002. 194 p.

### **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CARVALHO, Juliana Ribeiro; HIRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição esportiva**. São Paulo: Manole, 2002.

ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 12. ed. São Paulo, Elsevier, 2010.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. Manole, 2006.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**. 5. ed., Porto Alegre: Artmed, 1998.

ORNELLAS, LieselotteHoeschl. **Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos**. 8ª Ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

### **11. LEITURA COMPLEMENTAR:**

S. R. ALVES E SILVA; CAMERINO, E. H.; DANTAS, R M.; CARVALHO PEREIRA LIMA, T. CASADO LIMA FRANÇA. Efeito de diferentes estados de hidratação sobre o desempenho físico e cognitivo-motor de atletas submetidos a exercício em ambiente de baixo estresse ao calor. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 10, 2017, Pages 181-186.

SILVA, A. C.; FREITAS, D. C.; LÜDORF, S. M. A. Profissionais de Educação Física de academias de ginástica do Rio de Janeiro e a pluralidade de concepções de corpo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2018.

### **12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

O cronograma da disciplina será disponibilizado aos alunos durante o período letivo de acordo o Plano Individual de Trabalho.

### **13. INFORMACÕES COMPLEMENTARES:**

A atividade de extraclasse será agendada de acordo com o calendário acadêmico e as necessidades exigidas para melhor execução da atividade.

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.