

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Nutrição aplicada ao esporte	Ano/semestre: 2024/2
Código da Disciplina: 10324	Período: 3º e 4º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito: Bioquímica do exercício físico	Co-Requisito: Não se aplica

2. PROFESSOR(ES)

Ronaldo Moura (Me.)

3. EMENTA

Introdução a nutrição quanto a sua ação e administração dos macronutrientes e micronutrientes no esforço físico e entender os aspectos gerais da ação de substâncias ativas exógenas, na forma de fármacos ou suplementos, que possam alterar positivamente o desempenho de praticantes de atividades físicas sistematizadas e/ou atletas.

4. OBJETIVO GERAL

- Conhecer as formas de atuação dos nutrientes no organismo de forma a relacionar a ingestão alimentar com o desempenho físico.
- Discutir conhecimentos avançados e atuais nos campos da nutrição e da atividade física.
- Capacitar o profissional para oferecer adequada informação sobre alimentação para indivíduos com ou sem patologias, nos diversos ciclos da vida, atletas e praticantes de atividade física e esportiva.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
CARBOIDRATOS	- Compreender as influências que o carboidrato tem no organismo humano; Tipos e fontes; ingestão dietética recomendada; Funções no corpo humano; Bioquímica e metabolismo; Recomendações no exercício; Ação antes, durante e após o exercício. Compreender índice glicêmico e carga glicêmica e discutir o impacto da carga glicêmica dos alimentos e das refeições no exercício; Definição; Classificação dos alimentos quanto à carga glicêmica.
LIPÍDIOS	- Compreender as influências que o lipídio tem no organismo humano; Tipos e fontes; Ingestão dietética recomendada; Funções no corpo humano; Bioquímica e metabolismo; As complicações do excesso de lipídios no corpo humano; Exercício e gorduras.
PROTEÍNAS	-Compreender as influências que a proteína tem no organismo humano; Tipos e fontes; Ingestão dietética recomendada; Funções no corpo humano; Bioquímica e metabolismo; Recomendações no exercício; Ação antes, durante e após o exercício; Exercício e proteínas.
MICRONUTRIENTES, FIBRAS E ÁGUA	- Compreender a função e analisar as recomendações de micronutrientes, fibras e água; Vitaminas e minerais: fontes alimentares; Recomendações de vitaminas e minerais no esporte; Deficiência e excessos; Fibras solúveis e insolúveis; Hidratação.
METABOLISMO DOS MACRONUTRIENTES NO EXERCÍCIO E TREINAMENTO	- Discutir e analisar a mobilização e utilização dos macronutrientes durante as diferentes intensidades de exercício; Mobilização e utilização dos carboidratos durante o exercício (exercício intenso/ exercício moderado e prolongado); Mobilização e utilização das gorduras durante o exercício (dietas ricas em gorduras X dietas pobres em gorduras para o treinamento e <i>endurance</i> ; treinamento com exercícios e utilização de gorduras); Utilização de proteínas durante o exercício.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E RECURSOS ERGOGÊNICOS	- Listar e discutir os tipos de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos. Suplementos a base de proteínas, creatina, cafeína, bicarbonato de sódio e outros. Classificação; Utilização; Recomendações.
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GRUPOS DIVERSOS	- Compreender e discutir as particularidades nutricionais das faixas etárias, ciclos da vida e das doenças crônicas não transmissíveis e seus impactos no exercício; Fases da vida: gestantes, lactantes, crianças, adolescentes, adultos e idosos; patologias: doenças crônicas não-transmissíveis e alergias/ intolerâncias alimentares. Educação alimentar e nutricional para os diversos tipos de praticantes de atividades físicas – Guias alimentares.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada. Identificar a relação entre a nutrição e o rendimento no exercício físico, e aplicar conhecimento sobre nutrição e rendimento esportivo na educação e divulgação de informações relevantes para comunidade. Compreender os mecanismos de utilização de energia e explicar a relação do gasto energético para cada tipo de atividade física. Aplicar conhecimento sobre a bioenergética no exercício físico para desenvolver estratégias de melhoria de desempenho do atleta. Desenvolver senso crítico para avaliar a composição dos suplementos esportivos e demais substâncias ergogênicas e as suas condições de utilização.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	07/08/2024	Apresentação e discussão do plano de ensino. Introdução ao estudo da Nutrição Esportiva Atividade de Nivelamento	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
2	14/08/2024	Carboidratos: tipos, funções, fontes alimentares, recomendação, bioquímica, ação antes, durante e após o exercício. Índice glicêmico e carga glicêmica dos alimentos	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
*	14/08/2024	InterUni		TEÓRICA	Auditório
3	21/08/2024	Índice glicêmico e contagem de carboidratos	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	28/08/2024	Relação carboidratos e a prática de atividades físicas sistematizadas	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
*	29,30 e 31/08/2024	Semana de comemoração ao dia do profissional de Educação Física		TEÓRICA PRÁTICA	Ginásio de esportes e auditório
5	04/09/2024	Macronutrientes – Lipídios / Introdução	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
6	11/09/2024	Fibras alimentares: tipos, funções, fontes alimentares, recomendação, bioquímica, ação antes, durante e após o exercício.	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: elaboração do material a ser apresentado em aula Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
7	18/09/2024	1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem	TEÓRICA	Sala de aula e Ginásio

*	23/09/2024	Gincana Intercursos		PRÁTICA	Ginásio de Esportes
8	25/09/2024	Proteínas: Bioquímica e metabolismo; Recomendações no exercício; Ação antes, durante e após o exercício; Exercício e proteína	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Mapa Mental – rascunho Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
9	02/10/2024	Vitaminas e minerais: fontes alimentares; Recomendações de vitaminas e minerais no esporte	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
10	09/10/2024	Água/ Hidratação Radicais livres e antioxidantes Vegetarianismo, dieta Vegana, “dietas da moda”	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	16/10/2024	Mobilização e utilização dos macronutrientes durante diferentes intensidades de exercício	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Leitura de artigo Medlogia Ativa – Sala de aula Invertida Atividade pós-aula – questionário	TEÓRICA PRÁTICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
12	23/10/2024	Tipos de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos; Classificação; Utilização; Recomendações	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Infográfico Aula expositiva dialogada Palestra síncrona Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
13	30/10/2024	Suplementos proteicos: Tipos e classificação	Leitura da referência bibliográfica Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
14	06/11/2024	2ª Verificação de aprendizagem (Prática)	Avaliação de aprendizagem	TEÓRICA	Sala de aula e Ginásio
15	13/11/2024	Creatina, Bicarbonato de sódio, microbiota e outros suplementos alimentares. Recomendações e uso para o desempenho físico	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade mpós aula - questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
16	20/11/2024	Feriado Nacional: Dia Nacional do Zumbi e da Consciência Negra	-	-	-
17	27/11/2024	Orientações nutricionais para grupos diversos	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade mpós aula - questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
*	02,03 e 04/12/2024	Mostra Acadêmica	I	TEÓRICA	Sala de aula e Ginásio de esportes
18	04/12/2024	Atividade de revisão para a terceira VA	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade mpós aula - questionário	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
19	11/12/2024	3ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem Devolutiva da 3ª VA	PRÁTICA	Sala de aula
20	18/12/2024	Intervenções prática com o uso de suplementos alimentares	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	TEÓRICA	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Aula dialogada. Retomada de conteúdo, Roteiro de estudo. Quadro-branco/pincel. projetor multimídia. Livros. Fotocópias. Reportagens. Documentário. Vídeos. Filmes. Artigos científicos. Computador e internet.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA / INTERDISCIPLINAR

- Jornada da Educação Física – 29 a 31/08/2024

- Mostra Acadêmica – 02 a 04/12/2024

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 60 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 60 pontos.

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (10 pontos) + ARP (10 pontos) + Atividade (10 pontos) + Estudos de caso (10 pontos)

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 60 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 40 pontos).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos (Provão)

- Avaliação teórica (VAI) com valor 0 a 60 pontos.

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (10 pontos) + ARP (10 pontos) + Atividade (10 pontos) + Estudos de caso (10 pontos)

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 60 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 40 pontos).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 60 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 à 60 pontos

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (10 pontos) + ARP (10 pontos) + Atividade prática (20 pontos)

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 60 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 40 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2015. 506p.
MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o desporto e o exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. 694p.
MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. 695p.

Complementar:

LANCHA JR, A.H.; CAMPOS-FERRZ, P.L.; ROGERI, P.S. **Suplementação Nutricional no Esporte**. Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2014.289p.
MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição & dietoterapia**. 9. ed. São Paulo: Roca, 1998. 1179p.
KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D. **Nutrição, exercícios e saúde**. 4. ed. Rio de Janeiro: Médica e Científica, 1996. 657p.
KAMEL, D.; KAMEL, J. **Nutrição e atividade física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001. 120p.
TIRAPEGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física**. São Paulo, Atheneu, 2005. 351p.

Anápolis, 02 de agosto de 2024.

Fábio Santana

Prof. Me. Fábio Santana
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Alberto Souza

Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Ronaldo Moura

Prof. Me. Ronaldo Moura
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

	TITLE
	FILE NAME
REQUESTED	REQUEST ID
	REQUESTED BY
	STATUS ● Completed

Fábio Santana (fabio.santana@unievangelica.edu.br)

	28/11/2024 19:13:11UTC±0		02/12/2024 22:37:22UTC±0 45.4.96.50
SENDED		SIGNED	

Alberto Souza (alberto.filho@unievangelica.edu.br)

	02/12/2024 22:37:22UTC±0		03/12/2024 13:03:58UTC±0 45.4.96.50
SENDED		SIGNED	

Ronaldo Moura (ronaldmoura.personal@gmail.com)

	11/12/2024 16:04:43UTC±0		13/12/2024 13:03:57UTC±0 200.140.2.146
SENDED		SIGNED	

	13/12/2024 13:03:57 UTC±0 O documento foi concluído.
COMPLETED	



Para obter e validar o documento em versão digital, faça a leitura do código ao lado ou utilize o link abaixo:

<https://aee.portalassinatura.abaris.com.br/sign/download/e9%2fQIYqMr0WGHeVS3S18adWdPtxrSCUOZEFut7avtXyS3afDrykbTYKginmPmlIZaCBQgJy%2fglXyw6YxpxjKiLiTlqvIryMA9nF4A6OtsyxM5aM%2bH8IULLkq9B3f31nKI>
