

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Nutrição aplicada ao esporte	Ano/semestre: 2023/2
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)

William Alves Lima (Dr.)

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.

DIETAS NÃO TRADICIONAIS E DIETAS DA MODA	- Discutir e analisar as dietas não tradicionais, com ênfase na dieta vegetariana e as dietas da moda, bem como suas vantagens, riscos e consequências; Tipos de dietas vegetarianas; Dietas da moda: riscos nutricionais.
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E RECURSOS ERGOGÊNICOS	- Listar e discutir os tipos de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos; 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	10/08/2023	Apresentação e discussão do plano de ensino. A interface da Nutrição com a Educação Física. Atividade de Nivelamento – Bioquímica dos macronutrientes	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
2	17/08/2023	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: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 33 a 48 (exceto 36 a 38) OA: Infográfico 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
3	24/08/2023	Fibras alimentares: tipos, funções, fontes alimentares, recomendação, bioquímica, ação antes, durante e após o exercício.	Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 36 a 38. OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	31/08/2023	Convocação / Índice glicêmico e contagem de carboidratos	Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 48 a 53 . OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
5	14/09/2023	Relação carboidratos e a prática de atividades físicas sistematizadas	Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed;	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem

			<p>pgs 40 a 48 . OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso Atividade prática supervisionada</p>		
6	21/09/2023	Macronutrientes – Lipídios / Introdução	<p>Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 33 a 53 . OA: Infográfico Atividade pré-aula: elaboração do material a ser apresentado em aula Elaboração de mapa mental coletivo (33 pontos) Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso</p>	Teórico-prática	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
7	28/09/2023	1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem	Teórica	Sala de aula e Ginásio
8	05/10/2023	Proteínas - Introdução	<p>Leitura da referência bibliográfica: WAITZBERG, DL.; Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica. 3ª ed; 2000; pgs 151 a 177. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Mapa Mental – rascunho Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso</p>	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
9	19/10/2023	Suplementação proteica	<p>Leitura da referência bibliográfica: TIRAPÉGUI, J.. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 107 a 118; ; LANCHETA JR. A.H. et al. Suplementação Nutricional no esporte. 2014; pgs 106 a 114. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso</p>	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
10	26/10/2023	Proteínas - suplementação	<p>Leitura da referência bibliográfica: TIRAPÉGUI, J.. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 107 a 118; ; LANCHETA JR. A.H. et al. Suplementação Nutricional no esporte. 2014; pgs 106 a 114. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso</p>	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	09/11/2023	<p>Água/ Hidratação Radicais livres e antioxidantes Vegetarianismo, dieta Vegana, dietas da moda.</p>	<p>Leitura da referência bibliográfica: BAENA, R.C. Dieta Vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratam; 2015. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Leitura de artigo Elaboração de preparações protéicas (33 pontos) Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 10</p>	Prática	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
12	16/11/2023	Suplementos nutricionais	<p>OA: Infográfico Atividade pré-aula: Infográfico Aula expositiva dialogada Palestra síncrona</p>	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual

			Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 11 Atividade prática supervisionada		de Aprendizagem
13	23/11/2023	Vitaminas e sais minerais	Leitura da referência bibliográfica MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 2012; 13ª ed; pgs 442 a 458340 a 428. OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 12	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
14	30/11/2023	2ª Verificação de aprendizagem (Prática)	Avaliação	Teórica	Sala de aula e Ginásio
15	07/12/2023	Sobrepeso / obesidade e emagrecimento a partir de dietas de restrição calórica	Leitura da referência bibliográfica: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. OA – Infográfico 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	08/12/2023	Evento interdisciplinar com a turma de nutrição esportiva	Leitura da referência bibliográfica: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. OA – Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade mpós aula - questionário Estudo de caso	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
17	14/12/2023	Noções básicas de farmacologia e sua relação com a alimentação	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPEGUI J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 131 a 187. OA: Organograma Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 15 Atividade prática supervisionada	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
18	15/12/2023	Projeto de utilização de Probióticos e Prebióticos	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPEGUI J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 131 a 187. OA: Organograma Atividade pré-aula: leitura de artigo Apresentação dos Programas de Suplementação Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica	Sala de aula/ Ambiente Virtual de Aprendizagem
19	21/12/2023	3ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem Devolutiva da 3ª VA	Teórica e Prática	Sala de aula
20	28/12/2023	Devolutiva	Aula expositiva	Teórica	Sala de aula

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

- Mostra Acadêmica – 27 e 28/11/2023

- Jornada da Educação Física – 31/08 e 01/09

- Interdisciplinaridade dos conteúdos de metabolismo com a disciplina de Fisiologia do Exercício

- Interdisciplinaridades dos conteúdos de sobrepeso e obesidade com a disciplina de Medidas e Avaliação

- Interdisciplinaridade dos conteúdos de noções de farmacologia com as disciplina de fisiologia do exercício, funções vitais e farmacologia

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

- Avaliação teórica com valor 0 a 60 pontos (21/09).

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 10 pontos (recorrente).
- Prova prática 0 a 30 pontos (21/09).

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).
(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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

- Avaliação teórica (VAI) com valor 0 a 40 pontos (10/11).

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 10 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 40 pontos (09/11)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

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

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

- Avaliação teórica com valor 0 à 60 pontos (21/12).

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 à 10 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 à 30 pontos (21/12)

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).
(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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:

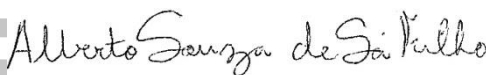
LANCHA JR, A.H.; CAMPOS-FERRZ, P.L.; ROGERI, P.S. **Suplementação Nutricional no Esporte**. Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2014. 289p.
MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição & dietoterapia**. 9. ed. São Paulo: Roca, 1998. 1179p.
KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D. **Nutrição, exercícios 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.
TIRAPÉGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física**. São Paulo, Atheneu, 2005. 351p.

Anápolis, 02 de agosto de 2023.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. William Alves Lima

PROFESSORA RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA