

## 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>                            |                     |
| <b>Professor:</b> Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa               |           |                 | <b>e-mail:</b> lucio.costa@unirios.edu.br |                     |
| <b>CH Teórica:</b> 40h  | <b>CH</b> | <b>Prática:</b> | <b>CH Total:</b> 40h                      | <b>Créditos:</b> 02 |
| <b>Pré-requisito(s):</b>  |           |                 |   |                     |
| <b>Período:</b> IV  |           |                 | <b>Ano:</b> 2021.1                        |                     |

|   |
|---|
| <b>2. EMENTA:</b><br>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. |
|---|

|  |
|--|
| <b>3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:</b><br>I. intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;<br>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 da área da Educação Física;<br>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;<br>IV. articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional na área da educação física especial e inclusiva; |
|--|

|   |
|---|
| <b>4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer conhecimentos dos conceitos de nutrição e atividade física.</li> <li>• Conhecer a história dos alimentos.</li> <li>• Conhecer a importância de uma alimentação balanceada em todas as etapas da vida, na</li> <li>• Saúde do indivíduo, principalmente associada a atividade física adequada.</li> <li>• Reconhecer os hábitos, tabus e mitos alimentares.</li> <li>• Compreender os princípios básicos da nutrição.</li> <li>• Identificar os padrões de consumo alimentar e padrões nutricionais da população brasileira.</li> <li>• Entender o processo da educação nutricional.</li> <li>• 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</li> <li>• Analisar as fontes de energia no repouso e na atividade física.</li> <li>• Oferecer conhecimentos da relação dos macros e micronutrientes com a prática da atividade física.</li> <li>• Analisar os diversos aspectos da nutrição saudável e esportiva.</li> <li>• Dominar as alterações fisiológicas e bioquímicas que envolvem a nutrição e a atividade física.</li> <li>• Prescrever adequadamente as atividades físicas em função dos substratos energéticos.</li> </ul> |
|---|

## **5. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

Em razão da Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, a qual declarou substituição das atividades presenciais pelas atividades remotas e/ou com a utilização das TIC's até 31 de dezembro de 2020, as aulas teóricas e práticas utilizarão o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) próprio da instituição, com aulas síncronas caracterizando o ensino presencial conectado, com a utilização de recursos educacionais digitais diversos, nos horários e dias estabelecidos para a disciplina. Para as atividades práticas também serão adotadas metodologias que utilizam recursos educacionais digitais, tecnologias de informação e comunicação ou outros meios convencionais para a oferta de atividades práticas, não causando prejuízo ao aluno.

## **6. CONTEÚDOS:**

### **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).
- Atividade Extensionista: Os alunos desenvolverão o projeto com o tema: Hidratação de esportistas de diferentes atividades física, a fim de identificar o conhecimento e métodos de hidratação. Para a primeira etapa os alunos deverão cadastrar-se na Plataforma Lattes e Plataforma Brasil, iniciar as pesquisas acerca do objeto de estudo, captar o público alvo (descrito no projeto) e realizar a coleta de dados, apresentando em formato de relatório a descrição das etapas. Computando carga horaria de 5 horas.

### **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.
- Atividade extensionista: a partir da coleta realizada, elaborar um informativo com detalhes acerca das necessidades da correta hidratação dos esportistas. Análise dos dados e

discussões para a conclusão. Apresentar as conclusões do projeto no formato de informativo para a comunidade participante e de artigo científico, com possibilidade de submissão a revista científica Carga horaria: 5 horas.

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

- **1ª Etapa**

#### **Avaliação Processual**

Serão realizadas 3 atividades avaliativas, distribuídas da seguinte forma:

Avaliação 1 (3,0 pontos) – Elaboração de Mapa Mental – Postagem no AVA

Avaliação 2 (3,0 pontos) – Elaboração de Mapa Mental – Postagem no AVA

Avaliação 3 (4,0 pontos) – Produção de resumo expandido – Postagem no AVA e apresentação em roda de conversa. (Presencial conectada)

#### **Avaliação Institucional (Modelo ENADE)**

Avaliação constituída de questões fechadas e/ou discursivas seguindo o modelo dos cadernos de avaliação do ENADE

- **2ª Etapa:**

Serão realizadas 3 atividades avaliativas, distribuídas da seguinte forma:

Avaliação 1 (3,0 pontos) – Elaboração de Mapa Mental – Postagem no AVA

Avaliação 2 (3,0 pontos) – Elaboração de Mapa Mental – Postagem no AVA

Avaliação 3 (4,0 pontos) – Seminário Temático – Postagem no AVA e apresentação de forma presencial conectada.

#### **Avaliação Institucional (Modelo ENADE)**

Avaliação constituída de questões fechadas e/ou discursivas seguindo o modelo dos cadernos de avaliação do ENADE

## **8. 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)        |

## **09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

O atendimento extra classe será realizada em dias predeterminados, utilizando recursos digitais disponíveis no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA)

## **10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

**ALIMENTOS, nutrição e dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

**GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, J. E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** Londrina: Shape, 2003.

**NUTRIÇÃO e exercício na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012

## **11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BORSOI, Maria Angela. **Nutrição e dietética**. São Paulo: SENAC, 2004.  
PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. São Paulo: Manole, 2006  
SANCHEZ-OCANA, R. **Nutrição De A a Z**: Tudo o que você precisa saber para entender a alimentação.  
São Paulo, SENAC, 2009  
SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2006  
WHITEY, Ellie. **Nutrição**: Entendendo os nutrientes. v.1. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

PRÓ REITORIA DE ENSINO

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