UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3285 - NUTRICAO E ATIVIDADE FISICA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo da nutrição humana e sua importância no desempenho físico, na prevenção, na manutenção, na recuperação e na promoção da saúde individual e coletiva. A importância da alimentação na realização de atividades físicas, esportivas e sua adequação aos diferentes ciclos da vida, na presença ou não de patologias.

I. Objetivos

Capacitar o aluno para uma melhor compreensão sobre Nutrição.
Instrumentar o acadêmico sobre a importância e a necessidade da Nutrição (macro e micronutrientes) na área da Educação Física.
Propiciar laços de responsabilidade profissional visando a alimentação humana.

II. Programa

Unidade 1 - Introdução ao estudo da nutrição humana
Conceitos introdutórios em Nutrição, condições para a dieta normal, tipos de dietas;
Macronutrientes, Micronutrientes, Água, Eletrólitos, Equilíbrio ácido-base;
Requerimentos Nutricionais e recomendações;
Processos de digestão, absorção e transporte dos componentes dietéticos; utilização e funções dos nutrientes no organismo.
Unidade 2 - Hábitos e padrões alimentares Padrões alimentares e dietas da moda;
Rotulagem nutricional – principais aspectos a serem observados na interpretação de rótulos alimentares;
Alimentos diet e light;
Alimentos funcionais e compostos bioativos;
Unidade 3 - Necessidades nutricionais no exercício
Necessidades energéticas de praticantes de exercícios físicos; Carboidratos, proteínas e lipídios em eventos esportivos;
Unidade 4 - Considerações nutricionais para um evento esportivo
Nutrição pré-evento esportivo; Nutrição durante o evento esportivo; Nutrição pós-evento esportivo;
Estratégias de hidratação para praticantes de atividade física;
Obs: duas aulas deste conteúdo serão ministradas no ambiente virtual (Plataforma Moodle) – data a combinar.
Unidade 5 - Suplementação nutricional e desempenho na atividade física
Explanação sobre os principais aspectos do uso de recursos ergogênicos na prática esportiva, com ênfase para os recursos ergogênicos nutricionais.
Unidade 6 - Nutrição, doença e atividade física
Revisão dos benefícios da prática de atividades esportivas regulares como fator de prevenção de doenças e considerações sobre os aspectos nutricionais de pacientes obesos, diabéticos e cardiopatas praticantes de atividade física;
Nutrição e prevenção de lesões;
Aspectos nutricionais da criança, adolescentes e idosos praticantes de atividade física;
Unidade 7 - Estratégias de nutrição para modalidades esportivas específicas
Estratégias de nutrição e suplementação para esportes de força (musculação, crossfit);
Estratégias de nutrição e suplementação para esportes de endurance (corrida, ciclismo, natação, triatlo);

III. Metodologia de Ensino

- Aulas expositivas com auxílio de recursos audiovisuais e quadro de giz.
- Leitura e discussão de textos.
- Seminários.
- Práticas que permitam estudos detalhados de cada assunto.
- Discussão de casos.

IV. Formas de Avaliação

- Assiduidade e participação nas aulas;
- Discussão de textos e artigos;
- Trabalhos de pesquisa e práticas em sala de aula;
- Seminários;
- Provas.

Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente

V. Bibliografia

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3285 - NUTRICAO E ATIVIDADE FISICA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

Básica

MONTEBELLO, N. P.; ARAÚJO,W. M. C.; BOTELHO, R.B. A. Alquimia dos alimentos. 3.ed. Brasília, Editora Senac – DF, 2014.
LANCHA JR, A H. Nutrição e Metabolismo aplicados à Atividade Motora. São Paulo: Atheneu, 2002.
MCARDLE, W D; KATCH, F I; KATCH, V L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R.C. Dietética. Barueri: Manole, 2015.
BIESEK, S. (Org.); ALVES, L. A.(Org.); GUERRA, I. (Org.). Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri-SP: Manole, 2016. 460 p. ISBN-13: 978-8520438589
DUNFORD, M. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício. / Marie Dunford ; [tradução Cid Figueiredo ; revisor científico José Peralta]. --Barueri, SP : Manole, 2012.

Complementar

BACURAU, Reury Frank. Nutrição e suplementação esportiva. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2009. 284 p. ISBN 978-85-7655-208-6.
PASCHOAL, V. ; NAVES, A. Tratado de Nutrição Esportiva Funcional. São Paulo: Roca, 2015.
KLEINER, S M. Nutrição para o Treinamento de Força. São Paulo: Manole, 2009.
KATCH, F I. ; MCARDLE, W D; Nutrição, Exercício e Saúde. 4. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.
FOSS, MERLE L. FOX BASES FISIOLOGICAS DO EXERCICIO E DO ESPORTE. 6. ed. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN, 2000.
WILLIAMS, MH. Nutrição para Saúde, Condicionamento Físico e Desempenho Esportivo. 5. ed. SAO PAULO: Manole, 2002.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DENUT/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 06/2023
Data: 22/05/2023