

PLANO DE ENSINO

1) IDENTIFICAÇÃO de DADOS:	
Curso: Educação Física	
Disciplina: Nutrição aplicada às Atividades Físicas - MANHÃ	
Carga Horária: 40 h	Período letivo/semestre: 2009.1
Professor(a): Cláudia de Mello Meirelles	
2) EMENTA	
Introdução ao estudo da Nutrição. Adequação nutricional de macronutrientes. Hidratação no exercício físico. Adequação nutricional de micronutrientes. Recursos ergogênicos nutricionais. Nutrição, atividade física e qualidade de vida.	
3) OBJETIVO(S)	
Obtenção de conhecimentos que possibilitem entender a relação entre atividade física e nutrição na promoção da saúde e otimização do rendimento físico.	
4) PROGRAMA DE CONTEÚDOS	
UNIDADE I: Introdução ao estudo da Nutrição - Conceitos gerais sobre alimentação, nutrição e dieta - Guias alimentares - Definição dos princípios nutricionais - Processos metabólicos de utilização dos princípios nutricionais UNIDADE II: Adequação nutricional de energia e macronutrientes - Metabolismo e recomendações diárias de carboidratos, proteínas e lipídios de acordo com o tipo de atividade física praticada - Dieta de supercompensação de glicogênio - Recomendações nutricionais para o ganho de massa muscular - Alimentação antes, durante e após o exercício UNIDADE III: Hidratação no exercício físico - Exercício e termorregulação - Necessidades de reposição de água, carboidratos e eletrólitos UNIDADE IV: Adequação nutricional de micronutrientes - Vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis - Minerais - Micronutrientes com função antioxidante. UNIDADE V: Recursos ergogênicos nutricionais - Indicações e contra-indicações da sua utilização - Legislação brasileira sobre suplementos e alimentos especialmente elaborados para praticantes de atividade física UNIDADE VI: Nutrição, atividade física e qualidade de vida - Papel da nutrição e atividade física na prevenção e controle de enfermidades crônicas	
5) METODOLOGIA DE ENSINO	
Aulas expositivas e leitura e discussão de artigos científicos relacionados a assuntos da disciplina.	
6) AVALIAÇÃO	
Prova teórica (70 %)	
Discussão de artigos científicos (30 %)	
7) BIBLIOGRAFIA BÁSICA	

Biesek S, Alves LA [eds]. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. 1ª ed. Barueri, SP: Manole; 2005.

McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001, 694p.

Wolinsky I, Hickson JF. Nutrição no exercício e no esporte. 2a. ed. São Paulo: Rocca, 1996, 548p.

8) BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

American College of Sports Medicine. Position of the American College of Sports Medicine, American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc 2000;32(12): 2130-45. Disponível em www.acsm-msse.org.

Williams MH. Nutrição para saúde, condição física e desempenho esportivo. 5a. ed., São Paulo: Manole, 2002.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES - MANHÃ

- Encontro 1 (04/02/2009) – Apresentação da disciplina e conceitos gerais
- Encontro 2 (11/02/2009) – Processos fisiológicos envolvidos na utilização dos nutrientes
- Encontro 3 (18/02/2009) – Processos fisiológicos envolvidos na utilização dos nutrientes
- Encontro 4 (04/03/2009) – Carboidratos
- Encontro 5 (11/03/2009) – Carboidratos e atividades de resistência aeróbia
- Encontro 6 (18/03/2009) – Hidratação
- Encontro 7 (25/03/2009) – Dia livre
- Encontro 8 (01/04/2009) – Proteínas/Nutrição para a atividade contra-resistência
Estudo dirigido
- **Encontro 9 (08/04/2009) – 1ª. AVALIAÇÃO**
- Encontro 10 (15/04/2009) – Lipídios
- Encontro 11 (29/04/2009) – Fibras alimentares
- Encontro 12 (06/05/2009) – Radicais livres e micronutrientes antioxidantes
- Encontro 13 (13/05/2009) – Discussão de artigo científico (**RN_16_4_433-441_2003**)
- Encontro 14 (20/05/2009) – Recursos ergogênicos voltados ao ganho de massa muscular
- Encontro 15 (27/05/2009) – Discussão de artigo científico (**RBCM_12_4_38-44_2004**)
- Encontro 16 (03/06/2009) – Recursos ergogênicos voltados ao emagrecimento e ao desempenho em atividades aeróbias
- Encontro 17 (10/06/2009) – Estudo dirigido
- **Encontro 18 (17/06/2009) – 2ª. AVALIAÇÃO**
- Encontro 19 (24/06/2009) – Segunda chamada
- Encontro 20 (01/07/2009) – EXAME SUPLEMENTAR

Sobre as avaliações:

1ª avaliação	2ª avaliação
Prova: 100 %	Prova: 70 % Artigos: 30 %