



CEST: MISSÃO E VISÃO

| | |
|---------------|---|
| Missão | <i>Promover educação superior de excelência, formando profissionais competentes e éticos, cidadãos comprometidos com o desenvolvimento da sociedade e com o segmento das pessoas com deficiência, conscientes de sua função transformadora.</i> |
| Visão | <i>Ser referência regional em educação superior, reconhecida pela excelência de sua atuação e compromisso social.</i> |

DADOS DA DISCIPLINA

| CÓDIGO | NOME | CH TOTAL | PERÍODO | HORÁRIO |
|--------|-----------------------------|----------------------|---------|----------|
| 0277 | Nutrição e Atividade Física | 40h 20h T e 20h P | 6º | MATUTINO |

EMENTA

A disciplina de Nutrição e Atividade Física visa compreender as alterações bioquímicas e fisiológicas que ocorrem durante o exercício físico. O metabolismo das macronutrientes no exercício e no treinamento. Métodos de avaliação nutricional em indivíduos fisicamente ativos e atletas. Necessidades nutricionais nas diferentes modalidades da atividade física. Suplementação: Vantagens e desvantagens

OBJETIVOS

Geral

- Avaliar as necessidades nutricionais dos desportos, a partir da compreensão das alterações bioquímicas e fisiológicas ocorridas no exercício físico para fundamentar as medidas de intervenções e orientações nutricionais e contribuir para o rendimento, saúde e qualidade de vida associada à prática esportiva.

Específicos

- Descrever as alterações bioquímicas e fisiológicas ocorridas com a atividade física;
- Conhecer o metabolismo dos macronutrientes durante a atividade física;
- Identificar as funções e importância dos micronutrientes e da hidratação na prática esportiva;
- Compreender as condutas nutricionais e de planejamento dietético nas diferentes etapas da prática de atividade física;
- Aplicar métodos de avaliação nutricional em indivíduos fisicamente ativos e atletas;
- Compreender as situações e casos para a prescrição de suplementos nutricionais, destacando suas vantagens e desvantagens.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – Alterações Bioquímicas e Fisiológicas (6h)

- 1.1 Estrutura do músculo e da fibra muscular;
- 1.2 Mecanismo molecular da contração muscular;
- 1.3 Tipo de fibra muscular e desempenho no exercício físico.

UNIDADE II – Metabolismo dos Macronutrientes e Necessidades Nutricionais (14h)

- 2.1 Mobilização e utilização dos macronutrientes no exercício;
- 2.2 Necessidade de energia e nutrientes;
- 2.3 Guia alimentar para atleta.

UNIDADE III – Avaliação Nutricional (12h)

- 3.1 Antropometria;
- 3.2 Composição corporal;
- 3.3 Avaliação bioquímica do estado nutricional de atleta;
- 3.4 Avaliação dietética.

UNIDADE IV – Recursos ergogênicos nutricionais (8h)

- 4.1 Aminoácidos de cadeia ramificada;
- 4.2 L-carnitina;
- 4.3 Creatina;
- 4.4 Arginina;
- 4.5 Glutamina.

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:

- Aulas expositivas e dialogadas
- Trabalhos individuais e em grupos
- Vídeo-aulas
- PodCast's
- Formulários do Google® com questões de fixação dos conteúdos
- Gamificação de conteúdos (Kahoot®, Quis, Mentimeter® etc)
- Discussão de textos, artigos científicos estudos de casos
- TBL (Team-Based Learning/Aprendizado baseado em equipe)

TRABALHOS DISCENTES EFETIVOS – TDE's

TDE 1: : Resumo de texto e artigo científico – bibliografia indicada pelo docente (2h)

TDE 2: Elaboração de relatório de visita técnica à loja de suplementos – bibliografia indicada pelo docente (3h)

TDE 3: Elaboração de planejamento dietético para atleta – bibliografia a critério do discente (3h)

RECURSOS DIDÁTICOS

- Data Show;
- Internet;
- Ferramentas do pacote Google®
- Quadro e Pincel;

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Na vigência de necessidade da aplicação de normas estatais e de defesa à saúde pública decorrentes de crises sanitárias nacionais ou internacionais, especialmente em situação de isolamento social, o processo avaliativo que se apresenta como mais adequado é o que se caracteriza como qualitativo, não sendo prudente adoção de processo avaliativo tradicional, objetivo e que não leve em consideração os objetivos de aprendizagem e as habilidades e competências então exigidas, assim, os docentes fizeram uso de instrumentos avaliativos qualitativos, como:

- a) Texto Dissertativo a partir de tema ou situação-problema;
- b) Estudo de Caso;
- c) Proposta de Solução para Minicase;
- d) Mapa Conceitual;
- e) Implementação de uma Solução ou Modelo de Solução;
- f) Elaboração de Projeto de Criação, Ampliação ou Intervenção;
- g) Diagnóstico Empresarial com Proposta de Melhorias;
- h) Fluxograma;
- i) Elaboração de Checklist;
- j) Elaboração de Guia Alimentar;
- k) Elaboração de Cartilha;
- l) Elaboração de Protocolo de Atendimento;
- m) Elaboração de Peça Jurídica;
- n) Elaboração de Parecer Jurídico;
- o) Análise Jurisprudencial;
- p) Montagem de Portfólio;
- q) Elaboração de Álbum Seriado ou de Desenhos Representativos;
- r) Roteiro para Oficina ou Workshop;
- s) Planejamento de uma Ação Social;
- t) Planejamento de uma Prática Educativa;
- u) Criação de Vídeo curto;



- v) Criação de Roteiro para uma Entrevista Digital;
- w) Criação de um Questionário de Pesquisa Digital;
- x) Relatório de uma Pesquisa feita por meio digital;
- y) Elaboração de Resenha conforme orientações do Manual CEST e normas da ABNT;
- z) Elaboração de Artigo Científico conforme orientações do Manual CEST e normas da ABNT.

Outros instrumentos também podem ser pensados como propostas a serem incorporadas no processo avaliativo de aprendizagem, desde que avaliem qualitativamente o aprendizado do aluno, podendo ser destacado a produção de PodCast, Histórias adaptadas entre outras. A Resolução N°005/2020 - CEPE da Faculdade Santa Terezinha - CEST regulamenta pormenorizadamente a forma como deve ser conduzida o processo avaliativo em Plataformas Remotas de Ensino, como o GoogleClassRoom.

ARTIGO CIENTÍFICO E TEXTO PARA ATIVIDADES ACADÊMICAS

SILVEIRA, L.R. et al. Regulação do metabolismo de glicose e ácido graxo no músculo esquelético durante exercício físico. **Arq Bras Endocrinol Metab.** V. 55, n.5, 2011.

TERADA, L.C. et al. Efeitos metabólicos da suplementação do Whey Protein em praticantes de exercício com pesos. **Rev. Bras. de Nutr. Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 16. p. 295-304. Jul/Ago, 2009.

REFERÊNCIAS

Bibliografia Básica

MOHR, C. S.; VOLPE, S. **Nutrição para praticantes de atividade física.** São Paulo, Roca, 2009.

NABHOLZ, T. V. **Nutrição esportiva:** aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo: Sarvier, 2007.

TIRAPEGUI, Júlio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física.** 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

Bibliografia Complementar

BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e Obesidade.** Barueri, SP: Manole, 2013. E-book

KATCH, F. I.; KATCH, V. L.; MCARDLE, William D. **Fisiologia do exercício:** energia, nutrição e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

OLIVEIRA, Aline Marcadenti de; TAVARES, Angela Maria Vicente; DAL BOSCO, Simone Morelo. **Nutrição e Atividade Física:** do adulto saudável às doenças crônicas. São Paulo: Editora Atheneu, 2015. E-book

TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física.** 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2012. E-book

WILMORE, J. H. et al. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 5.ed. São Paulo: Manole, 2013. E-book