



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS – CSHNB
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

PLANO DE ENSINO - 2021.1 REMOTO

DISCIPLINA: Nutrição e Atividade Física

CÓDIGO: CHN0596

BLOCO DE OFERTA: VII

CRÉDITOS: 2.1.0

CARGA HORÁRIA: 45 h

PERÍODO LETIVO: 2021.1

DOCENTE RESPONSÁVEL: Dra. Kyria Jayanne Clímaco Cruz

I – EMENTA

Estudo das adaptações endócrino - metabólicas aos esforços físicos. Gasto energético e implicações nutricionais do exercício físico. Avaliação nutricional e recomendações nutricionais a atletas e desportistas. Suplementos nutricionais com propriedades ergogênicas. Distúrbios fisiometabólicos e atividade física.

II – OBJETIVO GERAL

Oferecer conhecimento acerca de temas relacionados aos aspectos fisiológicos e metabólicos do indivíduo praticante de exercício físico e do atleta, bem como aos cuidados nutricionais inerentes a este grupo populacional.

III – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprofundar conhecimentos relacionados à prática clínica e ao atendimento nutricional específicos para a área de nutrição esportiva.
- Aprofundar conhecimentos no âmbito da suplementação de desportista e atletas.
- Elaborar e discutir planos alimentares voltados para a prática de exercício físico.
- Realizar leituras e discussão interativa de textos atuais em nutrição e atividade física.

IV – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Gasto energético e vias de geração de energia no exercício físico.
- Recomendações nutricionais para o desportista e atletas.
- Importância dos carboidratos, lipídeos e proteínas no exercício físico.
- Hidratação no esporte e reposição hidroeletrólítica.
- Suplementação no exercício físico.
- Orientação nutricional em diversas modalidades esportivas.

V – METODOLOGIA - PROCEDIMENTOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas dialogadas, aulas práticas, discussão de casos clínicos e apresentação de seminários, com participação ativa dos alunos nas discussões.
- Serão realizadas atividades assíncronas, na tentativa de ampliar e facilitar o aprendizado.

Observações Importantes:

- Todos os materiais utilizados para as aulas não produzidos diretamente pelo docente responsável pela atividade curricular apresentarão a respectiva fonte, com a indicação de autoria, respeitados os direitos autorais assegurados pela Lei nº 9.610/98.
- Não haverá gravação de aula.

VI – RECURSOS DIDÁTICOS

Será utilizado ambiente virtual de aprendizagem (*Google Meeting*) como mídia principal, complementado com material impresso, audiovisual, webconferências, videoaulas, conteúdos organizados em plataformas virtuais de ensino e aprendizagem, redes sociais, correio eletrônico, blogs, entre outros. Além disso, os alunos serão orientados à leitura de material didáticos referentes ao conteúdo da disciplina. Para melhor interação entre docentes e discentes, será criado grupo on-line, utilizando o aplicativo *WhatsApp*.

VII – SISTEMÁTICA DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Avaliação do aproveitamento na disciplina: de acordo a Resolução Nº 177/2012 - CEPEX/UFPI, o aproveitamento do aluno na disciplina será analisado por meio de diferentes sistemáticas de avaliações, sempre em conformidade com a programação apresentada na mesma, e realizada como se segue:

- A nota da primeira avaliação abordará o primeiro grupo de conteúdos ministrados.
- A segunda avaliação abordará o segundo grupo de conteúdo.
- A terceira avaliação será obtida a partir da média das notas da apresentação dos seminários, dos estudos de caso e atividades desenvolvidas durante a disciplina.

CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO:

Será considerado aprovado na disciplina o aluno que obtiver frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária da disciplina e média aritmética igual ou superior a 7 (sete) nas avaliações parciais. Não haverá abono de faltas, ressalvados os casos previstos em legislação específica.

Conforme a Resolução 101/2021 CEPEX-UFPI, o controle de frequência será realizado por meio da participação de discentes em atividades síncronas e/ ou assíncronas, sendo que as assíncronas não devem ultrapassar 40% (quarenta por cento) da carga horária do Componente Curricular. O registro de frequência em Componente Curricular ofertado, em caso de apenas ensino remoto, não atestará a presença física de discente na UFPI, e, sim, para efeito de cumprimento de carga horária. A frequência mínima exigida é de 75% (setenta e cinco por cento), assim compreendidas: I – atividade síncrona – assiduidade e participação na atividade realizada em tempo real; II – atividade assíncrona – realização e envio de atividades acadêmicas. O aluno que obtiver frequência inferior a 75% da carga horária será reprovado por faltas. No caso desta

disciplina, um total de 12 (doze) faltas implicará em reprovação automática do aluno. Ao aluno reprovado por falta será atribuído nota 0 (zero) ao resultado final.

A apuração do rendimento acadêmico será feita por meio do acompanhamento contínuo do desempenho do discente, sob forma de prova escrita, oral ou prática, trabalho de pesquisa, seminário, fórum ou outros instrumentos constantes no respectivo Plano do Componente Curricular. Caso o aluno obtenha média inferior a 7 (sete) nas avaliações parciais, será submetido ao EXAME FINAL e deverá obter média aritmética igual ou superior a 6 (seis), resultante de média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final para aprovação na disciplina. O aluno que não obtiver, no mínimo, média aritmética igual a 4 (quatro) nas avaliações parciais será considerado reprovado (não podendo se submeter ao EXAME FINAL). O aluno que obtiver média aritmética inferior a 6 (seis) resultante da média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final será considerado reprovado por nota. O resultado das verificações parciais e do exame final deverá ser oficialmente divulgado pelo Departamento, após a entrega das notas pelo professor.

FALTA ÀS AVALIAÇÕES:

O direito à segunda chamada segue o previsto no Art. 108, da Resolução nº 177 – CEPEX/UFPI, de 05/11/2012, e o discente poderá proceder com tal solicitação mediante envio desta por e-mail à Coordenação do Curso e ao docente ao qual o Componente Curricular esteja cadastrado, no prazo de 3 (três) dias úteis, justificando por meio de documento o motivo da ausência (Resolução Nº 177/2012 - CEPEX/UFPI). O professor da disciplina terá um prazo máximo de 2 (dois) dias úteis, a partir do recebimento do requerimento, para julgá-lo e marcar a data de realização da verificação de segunda chamada.

VIII – BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1) TIRAPEGUI, J. *Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física*. 2ed. São Paulo: Atheneu, 2012.
- 2) MAUGHAN, R.; GREENHAFF, P. L.; GLEESON, M. *Bioquímica do exercício e treinamento*. Barueri: Manole, 2000.
- 3) LANCHÁ JÚNIOR, A. H. *Nutrição e metabolismo aplicado à atividade física*. 2ed. São Paulo: Atheneu, 2012.
- 4) MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. *Nutrição esportiva*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Complementar:

- 1) BROUNS, F. *Fundamentos de nutrição para os desportos*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- 2) CUKIER, C.; ALVAREZ, T.; MAGNONI, D. *Nutrição baseada na fisiologia dos órgãos e sistemas*. São Paulo: Sarvier, 2005.
- 3) DAMASO, A. *Nutrição e exercício na prevenção de doenças*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
- 4) KAMEL, D.; KAMEL, J. *Nutrição e atividade física*. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003. 120p.
- 5) KLEINER, S. M. *Nutrição para o treinamento de força*. Barueri, SP: Manole, 2002. 239p.
- 6) WILLIAMS, M. D. et al. *Nutrição para o desporto e o exercício*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

- 7) NAVES, A. *Tratado de nutrição esportiva funcional*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020.
- 8) BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. 2ed. São Paulo: Manole, 2010.
- 9) TIRAPEGUI J. *Nutrição, fundamentos e aspectos atuais*. 3 ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

| IX – CRONOGRAMA | | | |
|---|------------------------|-------------|----------------|
| CONTEÚDO | MINISTRANTE (S) | DATA | HORÁRIO |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gasto Energético no Exercício Físico ▪ Vias de Geração de Energia Durante Exercício Físico ▪ Recomendações Nutricionais para Desportistas e Atletas | Kyria Cruz | 26/08 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Atividade: Cálculo de Gasto energético | Atividade Assíncrona | 26/08 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importância dos Carboidratos no Exercício Físico | Kyria Cruz | 02/09 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Cruzadinha | Atividade Assíncrona | 02/09 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importância das Proteínas no Exercício Físico | Kyria Cruz | 09/09 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Recomendações antes, durante e pós treino. ▪ Atividade: Caça-palavras e Mapa mental | Atividade Assíncrona | 09/09 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participação dos Lipídios no Exercício Físico | Kyria Cruz | 16/09 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Diretas | Atividade Assíncrona | 16/09 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1ª Avaliação | Kyria Cruz | 23/09 | 07h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidratação no Esporte e Reposição Hidroeletrolítica – Rotação por estação | Kyria Cruz | 30/09 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Quiz on-line | Atividade Assíncrona | 30/09 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suplementação no Exercício Físico | Kyria Cruz | 07/10 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Mapa mental | Atividade Assíncrona | 07/10 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seminários sobre Suplementos | Kyria Cruz | 14/10 | 07h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutrição e Atividade Física: Revisão - <i>Gamificação</i> | Kyria Cruz | 21/10 | 07h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prescrevendo uma Dieta para Desportista e Atleta | Kyria Cruz | 28/10 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Encenação teatral e Jogo dos erros | Atividade Assíncrona | 28/10 | 09h às 10h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Minicurso: Como Conduzir Orientação Nutricional para Praticantes de: 1 - Musculação | Vanessa Lima | 03/11 | 07h às 09h |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade: Estudo de caso | Atividade Assíncrona | 03/11 | 09h às 10h |

| | | | |
|--|----------------------|-------|------------|
| ▪ Minicurso: Como Conduzir Orientação Nutricional para Praticantes de: 2 - Natação | Thayanne Visgueira | 04/11 | 07h às 09h |
| ▪ Atividade: Estudo de caso | Atividade Assíncrona | 04/11 | 09h às 10h |
| ▪ Minicurso: Como Conduzir Orientação Nutricional para Praticantes de: 3 - Ciclismo | Jessica Cortez | 10/11 | 07h às 09h |
| ▪ Atividade: Estudo de caso | Atividade Assíncrona | 10/11 | 09h às 10h |
| ▪ Minicurso: Como Conduzir Orientação Nutricional para Praticantes de: 4 - Corrida | Ana Raquel Oliveira | 11/11 | 07h às 09h |
| ▪ Atividade: Estudo de caso | Atividade Assíncrona | 11/11 | 09h às 10h |
| ▪ 2ª Avaliação | Kyria Cruz | 18/11 | 07h às 10h |
| ▪ Prova final | | 25/11 | 07h às 10h |

SUBMISSÃO AO COLEGIADO DO CURSO

Data de aprovação: 06/09/2021

Kyria Thayanne Climaco Cruz

Prof. Responsável

Artemizia Francisca de Sousa
 Prof.^a Dr.^a Artemizia Francisca de Sousa
 CHEFE DO CURSO DE NUTRIÇÃO
 SIAPE: 2724744 CSNHB - UFPI
 CRNG: 5443
 CPF: 656.047.093-87

Presidente do Colegiado