

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA	
Curso	Nutrição e Metabolismo
Código e nome da disciplina	RNM4306 Nutrição e Atividade Física
Período de oferecimento	12/04/2021 a 25/05/2021
Coordenadores	Carla Barbosa Nonino
Docentes	Carla Barbosa Nonino / Mirele Savegnago Mialich Grecco

CARGA HORÁRIA	
Teórica	23h
Estudo dirigido	7h
Total	30h

CONTEXTO:

A disciplina de Nutrição e Atividade Física envolve o conhecimento básico de fisiologia do esporte e de bioquímica do exercício físico, que são essenciais para o entendimento do conhecimento clínico que corresponde desde a parte inicial de como e quais métodos utilizar para a avaliação de um atleta ou esportista, como quais as recomendações nutricionais existentes na literatura científica que são mais adequadas para esses indivíduos. Além disso, também discute aspectos relacionados aos principais suplementos existentes no mercado e utilizados na prática clínica esportiva e, por fim, todo o conhecimento básico e clínico é discutido por meio de diversos casos clínicos. Os conhecimentos adquiridos nessa disciplina são a base para a atuação profissional em Nutrição Esportiva, que é uma das áreas que, atualmente, mais cresce na Nutrição.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

1. Capacitar o graduando em técnicas e habilidades necessárias à realização de atendimentos nutricionais voltados ao indivíduo praticante de atividade física ou atleta, utilizando o conhecimento de mecanismos fisiológicos, além dos recursos para avaliação do estado nutricional, das necessidades nutricionais e/ou suplementos alimentares aplicados a Nutrição Esportiva.
2. Estratégias de ensino e aprendizagem: estudo dirigido, resolução de situações problemas, fórum de discussão além de compartilhamento de vivências e discussões em sala de aula.
3. Avaliação: conteúdo do relatório final referente aos casos clínicos englobando análise crítica com integração dos conteúdos abordados na disciplina e participação em todas as atividades complementares propostas para a disciplina (estudo dirigido, resolução de exercício, fórum, etc).

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

MATRIZ DE COMPETÊNCIAS

O que será aprendido?	Como será aprendido?	Como será avaliado?
<p>- Cognitivos: integração de conteúdos de áreas básicas (fisiologia do exercício e bioquímica), com conteúdos clínicos e aplicados (recomendações de nutrientes e suplementação esportiva) visando o atendimento nutricional na área esportiva.</p> <p>- Habilidades: compreensão de como é um atendimento nutricional voltado para indivíduos fisicamente ativos e/ou atletas de alto rendimento</p> <p>- Atitudinais: responsabilidade, pontualidade, respeito ao grupo, autonomia, iniciativa, ética, comprometimento e análise crítica.</p>	<p>- Estabelecimento de conexão entre conceitos de áreas básicas com conteúdos clínicos e aplicados.</p> <p>- Estratégias de ensino que possibilitem um formato dinâmico da disciplina favorecendo a pró atividade e o senso crítico do aluno diante das situações problema apresentadas.</p> <p>- Compartilhamento de vivências e discussão sobre os conteúdos apresentados.</p>	<p>- Cognitivos: avaliação do conteúdo do relatório final contendo a análise crítica dos casos apresentados englobando integração dos conceitos abordados na disciplina.</p> <p>- Procedimentos/habilidades: Avaliação do relatório final, participação nas atividades propostas ao longo da disciplina.</p> <p>- Atitudinais: observação da participação e envolvimento durante as discussões e atividades propostas em sala de aula.</p> <p>As devolutivas ocorrerão ao final da disciplina.</p>

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

Roteiro de Atividades								
CURSO: Nutrição e Metabolismo					COORDENADOR DA DISCIPLINA: Carla Barbosa Nonino e Mirele Savegnago Mialich Grecco			
CÓDIGO: RNM4306				ANO: 2021	NOME DA DISCIPLINA: NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA			
Data	Dia da semana	Horário	Local	Turma	Tema da atividade	Objetivos de Aprendizagem/ Resultados esperados	Estratégias de Ensino & Aprendizagem	Docente responsável
13/04	3ª	8 – 12h	Google Meets	Todos	<p>Apresentação da Disciplina</p> <p>Bases Fisiológicas e Metabólicas no Exercício Físico</p>	<p>Apresentar a disciplina: objetivos, cronograma, materiais de apoio e métodos de avaliação</p> <p>1. Tópicos e bioquímica e fisiologia humana; 2. Vias metabólicas; 3. Bioenergético celular; 4. Transferência de energia no organismo e durante o exercício; 5. Sistemas energéticos; 6. Fibras musculares e contração lenta e rápida. 7. Fisiologia muscular: nutrientes utilizados durante a atividade muscular e efeito do treinamento.</p> <p>Resultados esperados: nivelamento da turma a respeito dos principais conceitos básicos que são essenciais para o entendimento da Nutrição Esportiva.</p>	<p>Aula teórica expositiva dialogada</p> <p>Estudo dirigido com material disponibilizado previamente</p>	Mirele S. M. Grecco
20/04	3ª	14 – 18h	Google Meets	Todos	<p>Avaliação do Estado Nutricional no Exercício Físico</p>	<p>1. Descrever os componentes do gasto energético; 2. Definir o controle neuroendócrino do gasto energético; 3. Descrever os principais métodos de cálculos e estimativas do gasto energético; 4. Descrever objetivos, características e aplicação dos principais métodos de análise da composição corporal (perímetros corporais, pregas cutâneas e bioimpedância elétrica.</p>	<p>Aula teórica expositiva dialogada.</p>	Carla Barbosa Nonino / Mirele S. M. Grecco

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

						Resultados esperados: conhecimento e capacitação do aluno para a aplicação dos principais métodos de avaliação antropométrica e de composição corporal na prática clínica esportiva.	Discussão de situações problema (estudos de caso) para aplicação prática dos conteúdos	
27/04	3ª	8 – 12h	Google Meets	Todos	Recomendações Nutricionais no Esporte	<p>1. Descrever a função e a necessidade dos macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas) em diferentes tipos de exercício físico;</p> <p>2. Descrever as recomendações de macronutrientes em diversas modalidades esportivas;</p> <p>3. Descrever as principais estratégias nutricionais durante períodos pré, durante e pós competição.</p> <p>Resultados esperados: conhecer e despertar a capacidade crítica do aluno diante das diversas recomendações nutricionais em Nutrição Esportiva.</p>	<p>Fórum prévio sobre principais <i>guidelines</i>, consensos e recomendações nutricionais no exercício físico.</p> <p>Discussão sobre os apontamentos levantados pelo fórum ao longo da semana e fechamento com as principais recomendações nutricionais (macro e micronutrientes e hidratação) em diferentes modalidades.</p>	Mirele S. M. Grecco
04/05	3ª	8 – 12h	Google Meets	Todos	Suplementação Nutricional Aplicada ao Exercício Físico	<p>Descrever a necessidade e utilização de suplementos de carboidratos e proteínas;</p> <p>2. Descrever os principais suplementos de vitaminas e minerais e sua utilização na prática esportiva;</p> <p>3. Descrever a suplementação de tamponantes e de suplementos ergogênicos disponíveis e utilizados na prática esportiva;</p> <p>4. Discutir estratégias nutricionais voltadas para a</p>	Apresentação prévia de situações problemas e discussão sobre possibilidades de suplementação nutricional.	Mirele S. M. Grecco

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

						<p>hipertrofia muscular, emagrecimento e melhora do desempenho esportivo.</p> <p>Resultados esperados: conhecer e despertar a capacidade crítica do aluno diante dos diversos Suplementos Alimentares existentes e utilizados na prática esportiva.</p>	Aula teórica expositiva dialogada.	
11/05	3ª	8 – 12h	Google Meets	Todos	Discussão de Casos Clínicos	<p>1.Aplicação prática de todo o conteúdo discutido durante a disciplina por meio da discussão de diversos casos clínicos de atletas e esportistas de diferentes modalidades esportivas.</p> <p>Resultados esperados: despertar a capacidade crítica para a análise e aplicação das recomendações nutricionais existentes; desenvolvimento de raciocínio clínico no âmbito da Nutrição Esportiva.</p>	Fechamento com discussão e direcionamentos referente aos casos clínicos apresentados para posterior entrega do relatório final	Carla Barbosa Nonino / Mirele S. M. Grecco
18/05	3ª	8 – 12h	Google Meets	Todos	Avaliação Final	Relatório final com análise crítica sobre os casos clínicos apresentados e discutidos na aula anterior.	Trabalho escrito deve ser priorizar a análise crítica dos casos apresentados englobando todos os conceitos abordados na disciplina (bases fisiológicas, avaliação nutricional, recomendações nutricionais e opções de suplementação)	Mirele S. M. Grecco
25/05	3ª	8 – 10h	Google Meets	Todos	Devolutiva	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar os resultados das avaliações das atividades desenvolvidas na disciplina - Realizar fechamento global da disciplina - Orientar sobre a avaliação da disciplina na Plataforma Moodle 		Mirele S. M. Grecco

Plano de Ensino e Aprendizagem (PEA)

REFERÊNCIAS para leitura:

- MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
- NELSON, D. L., COX, M. M. *Princípios de Bioquímica de Lehninger*. 6ª. Ed. Artmed, Porto Alegre – RS, 2011.
- MARFELL-JONES, M. et al. International Standards for Anthropometric Assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry- ISAK, Potchefstroom: Isak, 2006. 145p.
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports and Medicine. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543–68.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., & Coyle, E. F. (Eds.) (2004). Food, nutrition and sports performance II. The International Olympic Committee Consensus on Sports Nutrition. London: Routledge.
- Biesek S, Alves LA, Guerra I. Estratégias de Nutrição e Suplementação no esporte. Manole, 3 ed., 2015.
- Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14(1):1–25.
- American College of Sports and Medicine. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543–68.