



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
Coordenadoria do Curso de Graduação em Nutrição
R. Delfino Conti, S/N - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-370
Tel: 48 3721-9486/ 48 3721-2222
E-mail: nutricao@contato.ufsc.br - Site: <http://www.nutricao.ufsc.br>



PLANO DE ENSINO
SEMESTRE - 2023.2

I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	TURMA	Nº DE HORAS-AULA SEMANAIS			TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
			Teórica	Prática	Extensão	
NTR 5107	Nutrição e Atividade Física	08444	36	18	--	54

II. PROFESSOR(ES) MINISTRANTE(S)/E-MAIL

Fernanda Hansen - fernanda.hansen@ufsc.br - **responsável pela disciplina**
Letícia Carina Ribeiro da Silva - leticia.ribeiro@ufsc.br
Sheyla de Liz Baptista - sheyladeliz@gmail.com

III. DIAS E HORÁRIOS DAS AULAS

6ª Feira – 9:10h às 11:50h

IV. PRÉ-REQUISITO(S)

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA
DEF 5892	Crescimento e desenvolvimento humano
DEF 5815	Atividade física, saúde e qualidade de vida
CFS 5148	Fisiologia Humana

V. CURSO(S) PARA O(S) QUAL(IS) A DISCIPLINA É OFERECIDA

Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado

VI. EMENTA

Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física. A importância dos macros e micronutrientes na atividade física. A importância da água e eletrólitos na atividade física. Avaliação do consumo alimentar. Ergogênicos nutricionais. Alimentação para antes, durante e após a atividade física.

VII. OBJETIVOS

- 1- Reconhecer os nutrientes indispensáveis ao homem e suas respectivas funções no exercício físico;
- 2- Estimar o gasto energético em praticantes de atividade física;
- 3- Identificar a alimentação do atleta em várias situações.

VIII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. PROGRAMA TEÓRICO:

- Conceitos Básicos - Nutrição e Saúde;
- Guias Alimentares;
- Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física;
- Estudo dos nutrientes na atividade física: proteínas, carboidratos, fibras, lipídios, vitaminas e minerais, água e eletrólitos;
- Alimentação para antes, durante e após a atividade física;
- Recursos ergogênicos nutricionais.

2. PROGRAMA PRÁTICO:

- Estudos dirigidos;

- Trabalho de avaliação do consumo alimentar.

IX. METODOLOGIA DE ENSINO / DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

- Aulas expositivas e dialogadas, com utilização de data show;
- Aulas práticas no Laboratório de Informática;
- Exercícios de fixação em sala de aula;
- Leitura de textos pertinentes ao assunto exposto, estimulando a visão crítica e a participação do aluno.

X. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

- Provas – peso 7,0 (3,5 cada avaliação)
- Trabalho de avaliação do consumo alimentar – peso 3,0

Observação: Os exercícios de fixação (estudos dirigidos) não farão parte da avaliação, mas servirão como ferramenta de estudo.

De acordo com a Resolução nº. 017/CUn/97 o estudante que não obtiver frequência mínima de 75% (em cinco dias letivos ou mais) na disciplina, será reprovado (por frequência insuficiente), fica sob a responsabilidade do estudante controlar sua frequência junto ao professor ou monitor da disciplina.

XI. NOVA AVALIAÇÃO

Conforme estabelece o §2º do Art.70, da Resolução nº 017/CUn/97, o aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três vírgula zero) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação teórica (cumulativa) no final do semestre. A nova nota final da disciplina será calculada pela média aritmética simples obtida a partir da média final anterior e da nota obtida na nova avaliação, devendo o estudante atingir média 6,0 (seis) para aprovação.

XII. CRONOGRAMA

1. CRONOGRAMA TEÓRICO:

Data	Conteúdo	H/A	Responsável
11/08	Apresentação da disciplina e discussão do Plano de Ensino Introdução à Nutrição - Conceitos Básicos - Nutrição e Saúde - Guias Alimentares	3	Letícia
18/08	Sistemas energéticos utilizados no exercício físico, consumo e necessidade energética no exercício físico	2,5	Fernanda
25/08	Métodos para estimativa das necessidades energéticas	2,5	Fernanda
01/09	Carboidratos/Fibras na atividade física	2,5	Letícia
15/09	Lípídios na atividade física	2,5	Fernanda
22/09	Proteínas na atividade física	2,5	Fernanda
29/09	1ª PROVA	3	Fernanda
06/10	Vitaminas e minerais na atividade física	2,5	Fernanda
20/10	Água e eletrólitos na atividade física	3	Sheyla
27/10	Alimentação para antes, durante e após a atividade física	3	Fernanda
10/11	Recursos ergogênicos nutricionais	3	Fernanda

17/11	2ª PROVA	3	Fernanda
08/12	Nova avaliação.	3	Fernanda
11/12	Avaliação Final da Disciplina. Publicação das notas finais.	-	Todas

2. CRONOGRAMA PRÁTICO:

Data	Conteúdo	H/A	Responsável
18/08	Estudo dirigido sobre Sistemas energéticos utilizados no exercício físico, consumo e necessidade energética no exercício físico	0,5	Fernanda
25/08	Estudo dirigido sobre Métodos para estimativa das necessidades energéticas	0,5	Fernanda
01/09	Estudo dirigido sobre Carboidratos/Fibras na atividade física	0,5	Letícia
08/09	DIA NÃO LETIVO	3	-
15/09	Estudo dirigido sobre Lipídios na atividade física	0,5	Fernanda
22/09	Estudo dirigido sobre Proteínas na atividade física	0,5	Fernanda
06/10	Estudo dirigido sobre Vitaminas e minerais na atividade física	0,5	Fernanda
13/10	DIA NÃO LETIVO	3	-
03/11	DIA NÃO LETIVO	3	-
24/11	Trabalho de avaliação do consumo alimentar	3	Sheyla
01/12	Trabalho de avaliação do consumo alimentar	3	Sheyla

XIII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: DF: Ministério da Saúde, 2014. 152 p. (6 exemplares). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf

CHAVES, Nelson. Nutrição básica e aplicada. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1985. 370 p. (14 exemplares)

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. lxxi, 1099 p. (6 exemplares)

MURRAY, Robert K.; HARPER, Harold A. Harper, bioquímica ilustrada. 26. ed. São Paulo: Atheneu, c2006. 692 p. (8 exemplares)

XIV. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

KAZAPI, I.A.M. e TRAMONTE, V.L.C.G. Nutrição do Atleta. Florianópolis: Editora da UFSC. 2003, 260 p.

(5 exemplares)

KATCH, Frank I. Nutrição, controle de peso e exercício. Rio de Janeiro: MEDSI, 1984. (2 exemplares)

KENNEY, W. Larry; COSTILL, David L.; WILMORE, Jack H. Fisiologia do esporte e do exercício. 5. ed. São Paulo: Manole, 2013. xviii, 620 p. (3 exemplares)

MAUGHAN, R., GLEESON, M., GREENHAFF, P.L. Bioquímica do exercício e do treinamento. Editora Manole, São Paulo. 2000, 240 p. (3 exemplares)

MAUGHAN, Ron J.; GLEESON, Michael. As Bases bioquímicas do desempenho nos esportes. Rio de Janeiro: Guanabara, 2007. 182 p. (5 exemplares)

Assinatura do Professor Responsável

Assinatura do Chefe do Departamento

Aprovado no Colegiado do Depto. de Nutrição /
Centro de Ciências da Saúde - CCS

Em: 06/06/2023