



**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](mailto:nutricao@contato.ufsc.br) - Site: <http://www.nutricao.ufsc.br>



**PLANO DE ENSINO**  
**SEMESTRE - 2024.2**

**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	2	1	--	54

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

Fernanda Hansen - [fernanda.hansen@ufsc.br](mailto:fernanda.hansen@ufsc.br) - **responsável pela disciplina**  
Letícia Carina Ribeiro da Silva - [leticia.ribeiro@ufsc.br](mailto:leticia.ribeiro@ufsc.br)  
Professor substituto - a contratar

**III. DIAS E HORÁRIOS DAS AULAS**

**6ª Feira** – 9:10h às 11:50h  
**Local:** a definir

**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 (exercícios de fixação);
- Trabalho de avaliação do consumo alimentar.

**IX. METODOLOGIA DE ENSINO / DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA**

- Aulas expositivas e dialogadas, com utilização de data show;
- Aulas práticas em Laboratório;

- Estudos dirigidos (exercícios de fixação);
- Leitura de textos pertinentes ao assunto exposto, estimulando a visão crítica.

#### **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 n°. 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:**

<b>Data</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>H/A</b>	<b>Responsável</b>
<b>Semana 1 30/08</b>	Apresentação da disciplina e discussão do Plano de Ensino Introdução à Nutrição - Conceitos Básicos - Nutrição e Saúde - Guias Alimentares	3	Leticia
<b>Semana 2 06/09</b>	Sistemas energéticos utilizados no exercício físico, consumo e necessidade energética no exercício físico	2,5	Fernanda
<b>Semana 3 13/09</b>	Métodos para estimativa das necessidades energéticas	2,0	Fernanda
<b>Semana 7 11/10</b>	Carboidratos/Fibras na atividade física	2,5	Leticia
<b>Semana 8 18/10</b>	Lipídios na atividade física	2,5	Fernanda
<b>Semana 9 25/10</b>	Proteínas na atividade física	2,5	Fernanda
<b>Semana 10 01/11</b>	<b>1ª PROVA</b>	3	Fernanda
<b>Semana 11 08/11</b>	Água e eletrólitos na atividade física	2,0	Leticia
<b>Semana 13 22/11</b>	Vitaminas e minerais na atividade física	2,5	A contratar
<b>Semana 14 29/11</b>	Alimentação para antes, durante e após a atividade física	2,0	A contratar
<b>Semana 15 06/12</b>	Recursos ergogênicos nutricionais	2,5	Fernanda
<b>Semana 16 13/12</b>	<b>2ª PROVA</b>	3	Fernanda
<b>Semana 17 20/12</b>	Nova avaliação. Avaliação da disciplina.	3	Fernanda

##### **2. CRONOGRAMA PRÁTICO:**

<b>Data</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>H/A</b>	<b>Responsável</b>
<b>Semana 2 06/09</b>	Sistemas energéticos utilizados no exercício físico, consumo e necessidade energética no exercício físico	0,5	Fernanda
<b>Semana 3 13/09</b>	Métodos para estimativa das necessidades energéticas	1,0	Fernanda
<b>Semana 4 20/09</b>	Trabalho de avaliação do consumo alimentar	3	A contratar
<b>Semana 5 27/09</b>	Trabalho de avaliação do consumo alimentar	3	A contratar
<b>Semana 6 04/10</b>	Trabalho de avaliação do consumo alimentar	3	A contratar
<b>Semana 7 11/10</b>	Carboidratos/Fibras na atividade física	0,5	Letícia
<b>Semana 8 18/10</b>	Lipídios na atividade física	0,5	Fernanda
<b>Semana 9 25/10</b>	Proteínas na atividade física	0,5	Fernanda
<b>Semana 11 08/11</b>	Água e eletrólitos na atividade física	1,0	Letícia
<b>Semana 12 15/11</b>	<b>Feriado – Proclamação da República</b>	<b>3</b>	-
<b>Semana 13 22/11</b>	Vitaminas e minerais na atividade física	0,5	A contratar
<b>Semana 14 29/11</b>	Alimentação para antes, durante e após a atividade física	1,0	A contratar
<b>Semana 15 06/12</b>	Recursos ergogênicos nutricionais	0,5	Fernanda

### **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](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](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)