

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
PROGRAMA PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA-PPGEF – Mestrado
Acadêmico**

PLANO DE ENSINO

I – IDENTIFICAÇÃO

I. IDENTIFICAÇÃO	FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
Unidade de Acadêmica:	FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
Curso:	PROGRAMA PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – PPGEF – Mestrado Acadêmico

Disciplina:	Nutrição, Saúde e Atividade Física
Ano/Semestre	2022/2
Dia da Semana e horário	Segunda e terças feiras 8h30 às 12 horas –
Data início	17/10/2022
Data de término	4/12/2022
Local	FEFD
Número Vagas (alunos regulares)	8
Número Vagas (alunos especiais)	2

Nome do Docente	C.H. Total	C.H Prática	C.H Teórica	Responsável pela disciplina
Maria Sebastiana Silva	64	0	64	Maria Sebastiana Silva

II. EMENTA

Aspectos nutricionais e funcionais dos alimentos. Determinantes do comportamento alimentar, necessidades nutricionais e distúrbios alimentares. Nutrição, atividade física, saúde e desempenho esportivo

III. OBJETIVO GERAL

Compreender a relação da alimentação/nutrição com a saúde e a atividade física, nas diferentes condições fisiológicas e patológicas

IV. METODOLOGIA

A disciplina será ministrada por meio de aulas teóricas. O conteúdo teórico será trabalhado em aulas expositivas e na forma de seminários com temas sobre os

aspectos fisiológicos e metabólicos que envolvem a nutrição e a atividade física para diferentes grupos populacionais.

A disciplina ocorrerá de forma presencial com aulas expositivas e apresentação de seminários, nos horários previstos no cronograma.

Para avaliação da disciplina serão consideradas a participação nas aulas presenciais e a apresentação dos seminários. Os seminários, com os temas descritos abaixo, serão distribuídos entre os discentes matriculados na disciplina e apresentados

Temas para os seminários

- 1 - Anabolizantes na doença e no esporte
- 2 - Suplementos nutricionais: nos distúrbios nutricionais e no esporte.
- 3 – Vegetarianismo e esporte
- 4 - Distúrbios alimentares e a prática de exercícios físicos
- 5 - Obesidade: alimentação e exercícios físicos
- 6 - Hipertensão: alimentação e exercícios físicos
- 7 - Recomendações nutricionais para atletas e esportistas
- 8 - Diabetes: alimentação e exercícios físicos
- 9 - Envelhecimento: alimentação exercícios físicos
- 10 - Doenças degenerativas: nutrição e exercício
- 11 - Câncer: nutrição e exercícios físicos
- 12 - Depressão e ansiedade: alimentação e exercício
- 13 - Políticas públicas para saúde populacional: alimentação e atividade física.

V. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BROUNS, F. **Fundamentos de nutrição para os desportos**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. ISBN 8527708795.

CAMPADELLO, P.; DINIZ, T. **Terapia nutricional pela reeducação alimentar & atividade física**. São Paulo: Madras, 2006. ISBN 8573744693.

CAMPOS-FERRAZ, P. L.; ROGERI, P. S.; COSTA, A. S. **Suplementação nutricional no esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. Xx, 289 p. ISBN 9788527715461.

CLARK, Nancy. **Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa**. 5.ed. – Porto Alegre (RS): Artes Médicas, 2015. 477 p. ISBN 9788582712184.

DELAVIER, F.; GUNDILL, M. **Guia de suplementos alimentares para atletas**. Barueri: Manole, 2009. 160 p. ISBN 9788520427507.

FRANK, R. **Hipertrofia: hiperplasia fisiologia, nutrição e treinamento do crescimento muscular** Bacurau 2.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. ISBN 8576550326.

LANCHA JR, A. H.; PEREIRA-LANCHA, L. O. **Nutrição e metabolismo:** aplicados à atividade motora. 2 ed. Atheneu: São Paulo. 2012. ISBN: 978-85-388-0216-7.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o esporte e o exercício.** 4. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 565 p. ISBN 9788527729734.

MCARDLE, W.D. **Fisiologia do exercício:** nutrição, energia e desempenho humano. 8. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 1059 p. ISBN 9788527729864.

NABHOLZ, T. V. **Nutrição esportiva aspectos relacionados à suplementação nutricional.** São Paulo: Sarvier, 2007. ISBN 9788573781726.

OLIVEIRA, A. V; BENTO, A. P. N; LUSTOSA, A. M. A. Suplementação nutricional no esporte. Rio de Janeiro: Rubio, 2017. 210 p. ISBN: 9788584110629

RIEGEL, R. E. **Bioquímica nutricional do exercício físico.** São Leopoldo: Ed. UNISINOS, 2005. 462 p. ISBN 8574312584.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 5. Ed. Porto Alegre (RS): Artes Médicas, 2006. 400 p., il. Inclui bibliografia e índice. ISBN 8536305401.

SOUZA JUNIOR, T. P.; PEREIRA, B. **Suplementação esportiva:** auxílios ergogênicos nutricionais no esporte e exercício. São Paulo: Phorte, 2012. 375 p. ISBN 9788576553717.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física.** 2. Ed São Paulo: Atheneu, 2012. 350 p. ISBN 9788538802402.

VI. OBSERVAÇÕES

A disciplina também poderá ser aberta para alunos de outros programas de pós-graduação stricto sensu e alunos especiais

CRONOGRAMA DE AULAS (aulas síncronas nas terças feiras – 19h00 – 21h30)

Dia/Mês	Atividade	Carga horária
17/10	<i>Apresentação do programa Bases da alimentação e nutrição</i>	4
18/10	<i>Comportamento alimentar e segurança alimentar</i>	4
24/10	<i>Alimentos funcionais</i>	
25/10	Anabolizantes na doença e no esporte	4
31/10	Suplementos nutricionais: nos distúrbios nutricionais e no esporte	4
01/11	Nutrição para atletas e desportistas	4
07/11	Vegetarianismo e esporte	4
08/11	Distúrbios alimentares e a prática de exercícios físicos	4
21/11	Diabetes: alimentação e exercícios físicos	4
22/11	Envelhecimento: alimentação exercícios físicos	4

28/11	Doenças degenerativas: nutrição e exercício	4
29/11	Câncer: nutrição e exercícios físicos	4
03/12	Depressão e ansiedade: alimentação e exercício	4
04/12	Políticas públicas para saúde populacional: alimentação e atividade física.	4

OBS: Serão realizadas 56 horas de aulas presenciais e 8 horas para atividades não presenciais.

Maria Sebastiana Silva
Professor (a) responsável pela Disciplina