

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA						
PLANO DE ENSINO								
Código EF04318053		Unidade Curricular: Distúrbios Alimentares e Nutrição Esportiva			Ano/semestre: 2023-2		Currículo: 2018	
Docentes (qualificação e situação funcional): Alessandro de Oliveira, PhD, Associado 1					Unidade Acadêmica: DCEFS			
Pré-requisito: não há.				Co-requisito: não há				
C.H. Total: 66h (72ha)		C.H. Teórica: 55,0 h (60ha)		C. H. Prática: 7,3h (8ha)		Carga horária remota: 3,7h (4ha)		Grau: Bacharelado
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)					Turno: Integral			
EMENTA								
A compreensão dos macronutrientes e micronutrientes e sua influência no surgimento dos transtornos alimentares. Conhecimento das diversas formas de alimentar-se para obter uma boa saúde e um bom desempenho durante um treinamento esportivo. Uso de recursos ergogênicos e de suplementos alimentares								
OBJETIVOS								
• Analisar os macronutrientes e micronutrientes sob os aspectos conceituais, tipologia, absorção, digestão e metabolização; • Analisar e estudar os transtornos alimentares e suas influências na qualidade de vida da população em geral; • Propor debates em torno do tema de suplementação alimentar visando a maximização do treinamento físico, bem como, a possível utilização deste recurso no dia-a-dia da população em geral; • Compreensão e análise dos tipos de recursos ergogênicos no treinamento: suas potencialidades, limitações e efeitos colaterais; • Incentivar a leitura de artigos científicos e de trabalhos de mestrado e doutorado na área específica								
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA								
Data da aula		Atividade prevista					Professor(a)	
07 / 08 / 2023		Plano do Ensino: Conteúdo Programática, Metodologia e forma de avaliação a ser realizada. Discussão em torno da metodologia em ser adotada pelo docente visando uma maior interação com os discentes.					Alessandro de Oliveira	
09 / 08 / 2023		Revisão de conteúdos básicos ligados aos nutrientes: Conceitos de Nutrição					Alessandro de Oliveira	
16 / 08 / 2023		Macronutrientes: Carboidratos: conceito, tipologia, funções, absorção, digestão e metabolismo.					Alessandro de Oliveira	
21 / 08 / 2023		Metabolismo, digestão e absorção dos lipídios					Alessandro de Oliveira	
23 / 08 / 2023		Metabolismo, digestão e absorção das proteínas.					Alessandro de Oliveira	

28 / 08 / 2023	Micronutrientes – Vitaminas.	Alessandro de Oliveira
30 / 08 / 2023	Micronutrientes – Vitaminas.	Alessandro de Oliveira
04 / 09 / 2023	Micronutrientes – Minerais.	Alessandro de Oliveira
06 / 09 / 2023	Micronutrientes – Minerais.	Alessandro de Oliveira
11 / 09 / 2023	Avaliação Nutricional	Alessandro de Oliveira
13 / 09 / 2023	Distúrbios Alimentares: Epidemiologia e Etiologia, classificação e diagnóstico	Alessandro de Oliveira
18 / 09 / 2023	Distúrbios Alimentares: Anorexia e Bulimia Nervosa	Alessandro de Oliveira
20 / 09 / 2023	Distúrbios alimentares: Transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP), Transtornos alimentares em homens e na infância, Gravidez e Transtornos alimentares e Síndrome do Comer Noturno	Alessandro de Oliveira
25 / 09 / 2023	Distúrbios Alimentares: Obesidade: Epidemiologia e Etiologia, Classificação e formas de avaliação	Alessandro de Oliveira
27 / 09 / 2023	Distúrbios Alimentares: Obesidade: Epidemiologia e Etiologia, Classificação e formas de avaliação	Alessandro de Oliveira
02 / 10 / 2023	Controle Ponderal	Alessandro de Oliveira
04 / 10 / 2023	Compensadores alimentares	Alessandro de Oliveira
09 / 10 / 2023	Atividade assíncrona: O efeito da depressão e ansiedade no metabolismo lipídico.	Alessandro de Oliveira
11 / 10 / 2023	Revisão para atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
16 / 10 / 2023	Atividade Avaliativa	Alessandro de Oliveira
18 / 10 / 2023	Suplementação Esportiva: Definição e Classificação, A necessidade da suplementação: possíveis riscos e vantagens	Alessandro de Oliveira
23 / 10 / 2023	Suplementação de carboidrato em treinamento de endurance	Alessandro de Oliveira
25 / 10 / 2023	Suplementação de carboidrato em treinamento de resistência e força e início de suplementação de proteína no exercício físico	Alessandro de Oliveira
30 / 10 / 2023	Suplementação proteica em treinamento de força e endurance	Alessandro de Oliveira
01 / 11 / 2023	Suplementação proteica em treinamento de força e endurance	Alessandro de Oliveira
06 / 11 / 2023	Suplementos lipolíticos	Alessandro de Oliveira
08 / 11 / 2023	Micronutrientes e Atividade Física	Alessandro de Oliveira
13 / 11 / 2023	Suplementação de Whey protein, caseína e soja.	Alessandro de Oliveira
20 / 11 / 2023	Recursos Ergogênicos Fisiológicos: Creatina, BCAA, Glutamina e HMB	Alessandro de Oliveira
22 / 11 / 2023	Recursos Ergogênicos Farmacológicos.	Alessandro de Oliveira
27 / 11 / 2023	Revisão para atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
29 / 11 / 2023	Atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira

04 / 12 / 2023	Atividade substitutiva e/ou segunda chamada	Alessandro de Oliveira
06 / 12 / 2023	Apresentação final dos resultados e discussão sobre a disciplina	Alessandro de Oliveira
METODOLOGIA DE ENSINO		
Para as aulas teóricas 55 h (60ha) em 18 semanas serão realizadas aulas expositivas, bem como, discussão sobre perguntas associadas ao tema e suas diversas formas de resolução. As aulas práticas (7,3 h, 8ha) serão destinadas à aprendizagem dos parâmetros debatidos nas aulas teóricas, principalmente quanto a aplicabilidade de ferramentas que possam nortear este profissional, como por exemplo, a avaliação nutricional. As aulas teóricas e práticas serão realizadas nas salas de aula do Prédio de Aulas Central do campus Tancredo Neves da UFSJ. Todas as atividades solicitadas aos discentes serão previamente expostas aos mesmos na primeira semana, bem como, suas datas de entrega e valor. As entregas das resenhas críticas, bem como, das atividades assíncronas deverão ser realizadas pelo Portal Didático da UFSJ.		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA		
Todas as avaliações terão nota máxima de 10 pontos alterando-se os pesos, a) Atividades avaliativas teórica (AAT): 02 ATTs (Peso 10, cada). b) Atividades avaliativa práticas (AAP): Serão realizadas 2 AAPs, sendo: - AAP1: 2 trabalhos práticos sendo um apresentado em sala de aula sobre os temas relacionados a macronutriente e micronutriente (Peso 3) e outro (individual ou dupla) manuscrito (digitalizada em formato *.pdf) com prazo de entrega até 15/11/23 (Peso 3). - AAP2: 4 Resenhas críticas (Peso 1, cada) a serem entregues em 31/08, 30/09, 31/10 e 10/11. Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação: $MF = \frac{(AAT1 * 10) + (AAT2 * 10) + [(AAP1 * 6) + (AAP2 * 4)]}{3}$ Onde: MF: Média final AAT: Atividade avaliativa teóricas AAP: Atividades avaliativa práticas. ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI. ✓ A prova substitutiva será realizada na última semana de aula devendo (a) discente escolher qual das avaliações teóricas será substituída.		
BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)		
ALVARENGA, M. S.; DUNKER, K. L. L.; PHILLIPPI, S. T. Transtornos alimentares e nutrição da prevenção ao tratamento. 1. ed. Barueri: Manole, 2020. LANCHA JR., A.H.; ROGERI, P. S.; PEREIRA-LANCHA, L. O. Suplementação Nutricional do Esporte. 2. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.		

BACURAU, R.F.P., UCHIDA, M.C., TEIXEIRA, L.F.M. **Nutrição Esportiva e do Exercício Físico**. São Paulo: Phorte, 2017.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

DAMASO, Ana. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**, 2. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

BACURAU, Reury F. **Nutrição e suplementação esportiva**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

PEREIRA, B., SOUZA JÚNIOR, T.P. **Metabolismo Celular e Exercício Físico**: aspectos bioquímicos e nutricionais. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LEHNINGER, A. L.; NELSON, D. L.; COX, M. M. **Princípios de bioquímica**. 3. ed. São Paulo: Sarvier, 2002.

Aprovado pelo Colegiado em ____ / ____ / 2023.